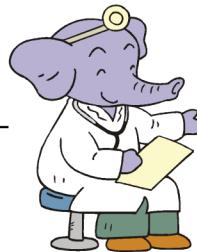


健康商談室

戒 烟 者 胜



けんこうそうだんしつ

健康相談室

たばこ タバコはやめたもの勝ち

“要香烟，还是要健康？”，可见吸烟确实是与各种各样的疾病有着密切的关连。烟，最可怕的地方就是它即含有致癌物质，同时也含有加剧人体癌变细胞成長的物质。

抽烟者本人所吸入的烟草中的有害物质，其含量不如飘散在四周烟雾中的多，所以孩子和老年人最容易受到其危害。因此，吸烟的危害不仅仅局限在吸烟者本人身上。

烟草中所包含的有害物质

・尼古丁

促使血压升高、增加脉搏次数，从而给心脏造成负担。同时提高血液中的血糖指数。

・焦油

含有较多的致癌物质，是肺及喉、气管等癌病的诱因。另外，还会导致肺功能的低下。

・一氧化碳

由于它与血红蛋白结合，从而阻碍血液中氧分的传输，因此给心脏造成负担。

与吸烟关系密切的疾病

咽喉癌、慢性支气管炎、

心绞痛、心肌梗死、肺癌、

肺气肿



照这么下去会怎样呢？

生活方式越是不好的人，体内就越是容易产生由致癌物质引发的染色体变异。其中尤以烟草带来的影响为甚。

一天里吸入烟草数量越多的、以及吸烟年龄越早的人，癌病的发生率也就越高。据说，一根香烟能使人的寿命缩短五分三十秒钟。另据统计，吸烟者的寿命比不吸烟者要短五至八年。

「タバコをとるか、健康をとるか」といわれるくらい、タバコは実にいろいろな病気との深い関連が指摘されています。発ガン物質と細胞のガン化を促進する物質の両方が含まれているのが、タバコの一番怖ろしい点です。

タバコの有害物質は、喫煙者本人が吸い込む煙よりも、周囲に流れる煙の方に含まれてあり、特に子どもやお年寄りはその影響を強く受けます。問題は喫煙者本人にとどまらないのです。

タバコに含まれる有害物質

・ニコチン

血圧を上げたり心拍数を増やして心臓に負担をかける。血液中の血糖値を上げる。

・タール

発ガン物質が多く含まれ、肺やのど、気管などのガンの原因に。また、肺機能を低下させる。

・一酸化炭素

ヘモグロビンと結びついて血液が酸素を運ぶのを妨げるため、心臓への負担が大きくなる。

タバコと関連性が高い病気
咽喉癌、慢性気管支炎、狭心症、心筋梗塞、肺癌、肺気腫

このまま過ごすとどうなる？

ライフスタイルが悪い人ほど、発ガン物質によって染色体異変の起こる量が多い。中でも、最も影響が大きいのがタバコ。
1日に吸う本数が多いほど、また、吸い始め

戒烟是否有效?

戒烟的效果很好。戒烟年数达到五至十五年的话,癌病的发生率就基本上接近于不吸烟的人了。

怎样才能把烟戒掉?

最重要的是要拥有一个较强的“为什么要戒烟”的动机。

①决定正式戒烟的日子。

②从正式戒烟的前几天起:

- 限制每天吸烟的数量。
- 吸口味比较淡的烟。
- 选择、决定吸烟的时间和地点。



③在正式戒烟的前一天,下决心将烟、烟灰缸、打火机扔掉。

想吸烟的时候怎么办?

早上

饮用凉水。用冷水洗脸。

中午

散散步或做做体操,通过活动身体,使心情得到转换。或是刷牙。

晚上

饭后收拾洗涮、或者是打打电话等,让自己立刻离开饭桌。洗温水澡也有助于戒烟。

在酒席上

有卡拉OK的话,尽可能地唱歌。或者是含牙签以克服烟瘾。要尽量远离抽烟的人。

烦躁时

进行深呼吸。做舒缓的运动,说话时放慢速度。为自己泡一杯好茶来喝。



た年齢が若いほどガン発生率は高い。
タバコ1本で5分30秒寿命が縮むとい
われ、統計的にも非喫煙者より5~8年寿
命が短いというデータがある。

禁煙効果はあるの?

禁煙効果は高い。5~15年の禁煙でガン
発生率は非喫煙者とほぼ同じくらいまで近づ
く。

禁煙するにはどうするの?

一番大切なのは、なぜタバコをやめるのか強
い動機を持つこと。

① タバコをやめる日を決める。

② やめる数日前から、

· 1日に吸う本数を決める。

· 軽いタバコにかかる。

· タバコを吸う時間と場所を決める。

③ やめる前日にタバコと灰皿、ライターを
思いきって捨てる。

吸いたくなったらどうするの?

あさ
朝

冷たい水を飲む。冷たい水で顔を
洗う。

ひる
昼

散歩や体操など、体を動かして
気分をかえる。歯を磨く。

よる
夜

食後は電話をかけたり後片づけ
をするなど、すぐに席を立つ。ぬる
めの風呂にゆっくり入る。

さけ
酒の席で

カラオケがあれば歌を歌う。爪楊
枝をくわえて我慢。タバコを吸う
ひとから離れる。

いろいろしたら

深呼吸をする。ゆっくり行動、ゆっくり話す。
おいしいお茶を自分でいれて飲む。