

금연합시다

금연하여 건강찾자

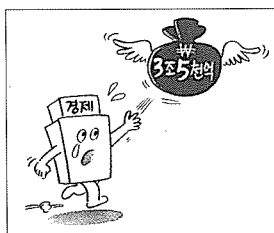
■ 흡연의 피해

● 건강상 피해

- 기침, 가래, 기관지염, 폐질환 발생
- 저산소증, 호흡장애 야기
- 동맥경화증, 심근경색증 발생
- 위점막을 자극하여 위궤양을 야기
- 치아를 누렇게 탈색시키며 잇몸질환 유발
- 임신부가 흡연하면 태아에 백혈병, 저체중, 저지능, 사산 유발
- 폐암발생의 가장 중요한 요인
- 중년사망의 가장 큰 원인중의 하나이며 이 경우 평균수명보다 20~25세 일찍 사망
- 후두암, 식도암, 구강암 등 각종 암발생률을 높인다.

● 경제적 피해

- 흡연으로 인한 의료비 등 경제적 손실은 '93년 한해 동안 3조5천억원이나 되었다.



■ 간접흡연의 피해

흡연자가 흡입했다가 내뿜는 연기(주류연)보

※ 담배연소시 부류연의 유해성분 비율(주류연 대비)

- 타 르 : 2.1배
- 니 코 틴 : 5.1배
- 일산화탄소 : 4.4배
- 질소산화물 : 4.0배
- 벤 조 피 렌 : 5.0배



다 담배가 타면서 바로 나오는 연기(부류연)가 더 많은 양의 유해물질을 가지고 있다.

- 흡연자의 아내인 경우 비흡연자 아내보다 폐질환 폐암에 걸릴 가능성이 1.2~3.1배 높다.
- 간접흡연에 노출된 영유아가 기관지염, 폐렴 등에 걸릴 가능성은 50~60% 더 높다.

■ 금단증상(금연시 나타나는 현상)

- 정서불안
 - 어지러움, 두통
 - 구역질, 갈증
 - 소화장애, 변비, 설사
 - 불면증, 수면상태변화, 강렬한 꿈
 - 근육통, 식은 땀, 떨림증
- ※ 이런 증상들은 1~4주 사이에 자연적으로 사라진다.



■ 성공적인 금연을 위해서는

- 흡연욕구가 생길 때는 냉수, 은단, 무가당 껌을 이용한다.
- 운동 등을 통해 관심을 다른 곳으로 돌리도록 노력한다.
- 기름진 음식을 당분간 피하고, 채식 위주의 식사를 한다.
- 커피 등 자극성 있는 음식을 피한다.
- 술자리를 피한다.
- 식사 후에는 즉시 잇솔질을 한다.
- 공공장소, 식당 등에서 항상 금연구역을 택한다.
- 가족, 동료들에게 금연 사실을 알려서 도움을 받는다.
- 금연 후 즉시 치과의원에서 스킨링을 한다. 72

〈자료 : 보건복지부〉