

금연

나와 가족의 건강을 위해 “꼭” 실천하세요.

한림대학교의료원 간호부와 함께 해요!



[출처: 질병관리본부, 보건소, 구청]



한림대학교의료원 간호부

담배는...



- 담배가 탈 때 생기는 끈적한 물질
- 각종 유해물질과 발암물질 함유

- 담배의 중독성을 유발하는 물질
- 흡연 시 폐를 통해 빠르게 흡수되어 뇌까지 7초 만에 도달

- 산소와 적혈구 헤모글로빈의 결합을 방해 (저산소증의 원인)
- 만성, 피로, 동맥경화, 조기 노화 초래

1. 타르

- **흑갈색의 진한액체 - 담배의 맛과향**
- **각종 독성물질과 60여종의 발암물질 함유**
- **각종 암과 폐질환 유발**
- **면역력 저하**



흡연자의 폐

2. 일산화탄소



- 담배 연기의 **대표적인 무색무취의 가스**
[연탄가스 중독의 원인가스]
- 혈액의 **산소 운반을 방해**
[만성 저산소증 유발!]
- 심장과 폐가 더 많이 일하는 부담
- 동맥 **혈관 손상, 심장 발작**
- 혈액순환과 신진대사 장애
- **조기 노화 현상**



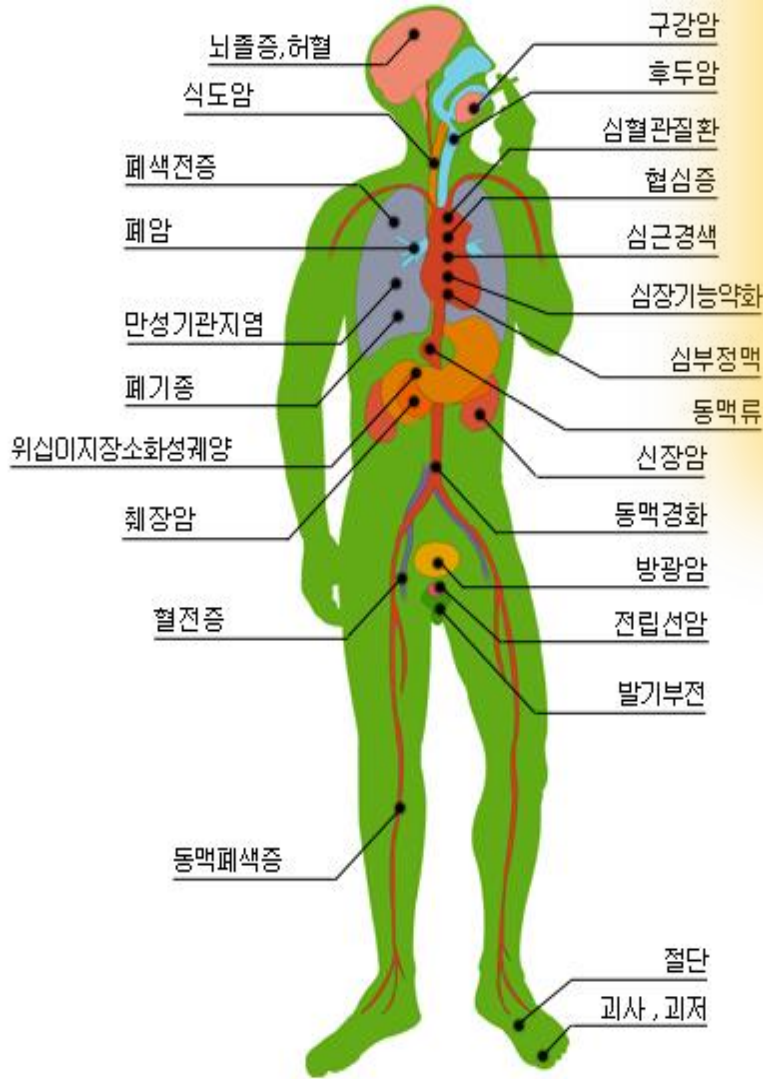
3. 니코틴

- 습관성 중독물질, **금단증상**의 주원인
- 흡입 후 7초 안에 뇌에 도달
 - 신경전달물질 분비, 흥분, 진정효과
 - 재흡연 하도록 유도함. **마약과 같다**
 - 콜레스테롤 증가 -> **동맥경화증**

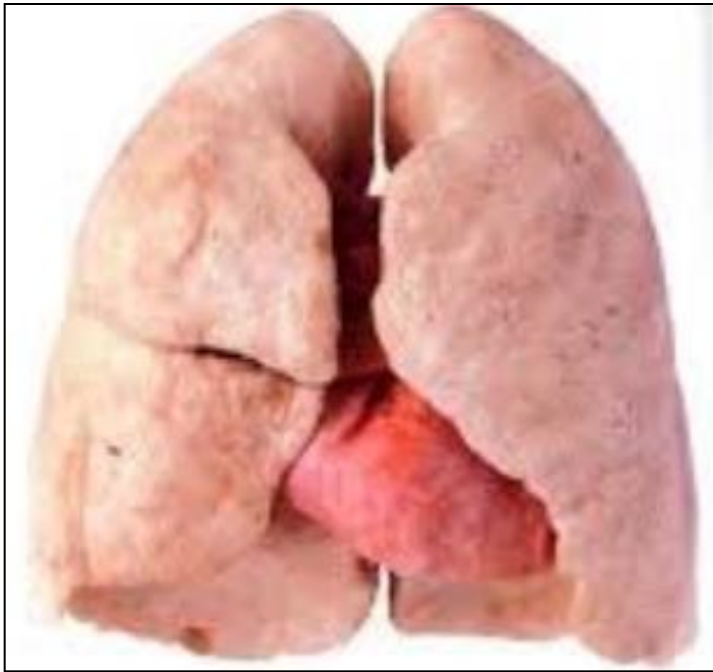


흡연으로 인한 질병

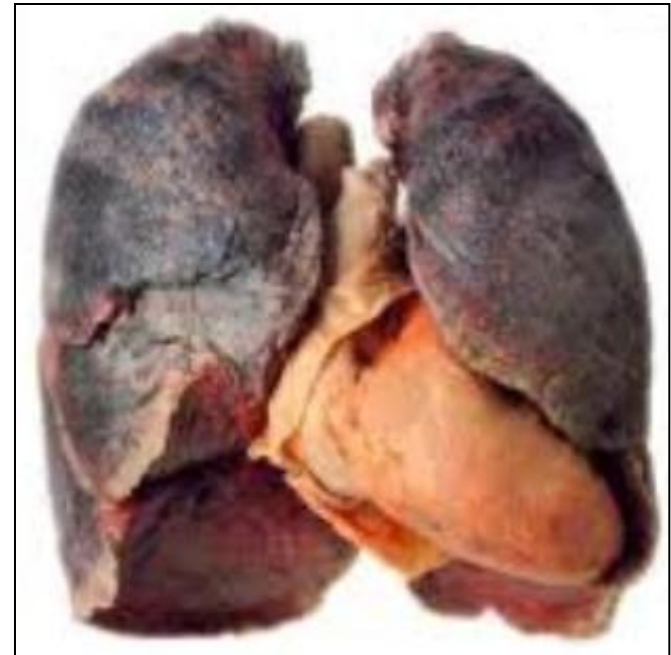
나뿐만 아니라
내 가족에게까지도
질병을 초래합니다.



사진으로 비교해볼까요?

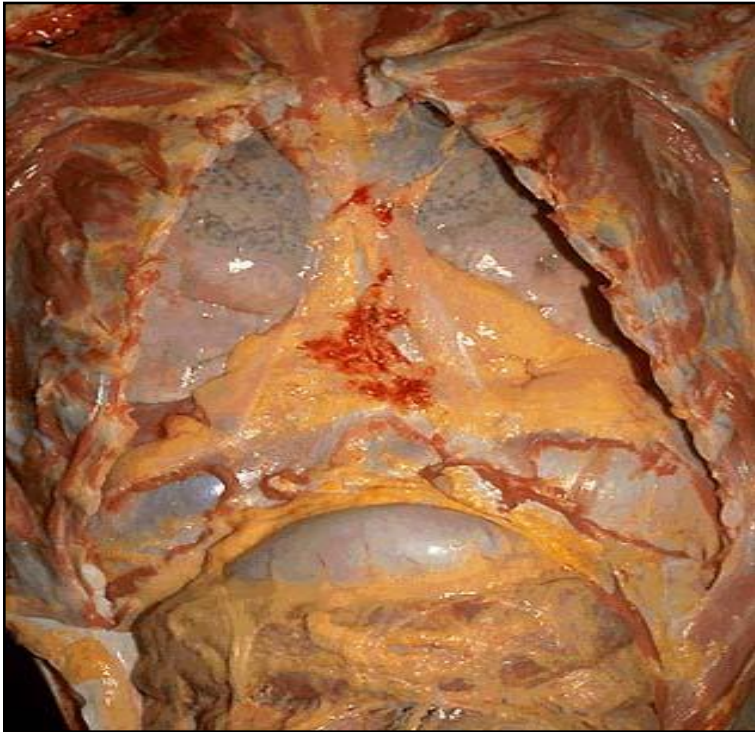


정상인의 폐



흡연자의 폐

사진으로 비교해볼까요?



비흡연자의 흉곽



흡연자의 흉곽

1. 니코틴은 습관성이 강한 마약입니다.
2. 담배 속에는 몸에 해로운 수많은 화학 성분이
있습니다.
3. 담배를 피우면 도로를 포장할 때 쓰이는 타르를
들이 마시게 된답니다.
4. 담배를 피우면 일산화탄소가 몸에 흡수됩니다.
5. 담배 속에는 청산가리수소가 포함되어 있어요.

6. 담배를 피우면 방사능에 노출되는 것과 비슷한 상태가 된답니다.
7. 신체 조직은 처음 흡연을 시작할 때부터 파괴되기 시작합니다.
8. 흡연은 몸의 세포를 질식 상태로 몰아넣어요.
9. 흡연은 각종 암을 유발시킵니다.
10. 흡연은 심장병을 유발시킵니다.

금연해야 하는 20가지 이유

11. 흡연은 호흡기 조직을 파괴합니다.
12. 흡연은 태내 아기에게 나쁜 영향을 줍니다.
13. 담배를 피우면 피울 수록 금연이 어려워집니다.
14. 담배에 들어있는 타르와 니코틴은 양이 적건 많건 피해를 줍니다.
15. 담배를 피우면 외모가 추해지고 입에서 악취가 납니다.

16. 흡연하면 피부가 빨리 늙어요.

17. 흡연하면 주위 사람들이 고통스럽습니다.

18. 담배를 피운다고 멋있어지는 것은 아닙니다.

19. 금연하면 못 견딜 것 같다는 생각은 잘못된 생각입니다.

20. 담배를 끊으면 상쾌해집니다.

금연에 좋은 음식

“채소를 많이 드세요”



브로콜리, 콜리 플라워, 싹 양배추, 순무





금연! 오늘부터 실천하세요.

한림대학교의료원 간호부가 함께 합니다.