**菸檳防治宣導**

1. 心不在菸的秘密─那些，菸商沒說的事

<https://www.youtube.com/watch?v=8NOrHN7kdzI>

1. 51397 國民健康署X泛科學動畫 加熱式菸品？電子煙？傻傻分不清楚

<https://www.youtube.com/watch?v=GtIli2AI0Q8>

1. 檳榔本身會致癌 拒嚼檳榔尚蓋菁

<https://www.youtube.com/watch?v=8Vfw1cjyGxo>

1. 日嚼100顆檳榔罹舌癌 型男臉崩壞 | 華視新聞 20191126

<https://www.youtube.com/watch?v=sx8iW_S4rBk>

**以下題目是菸檳防治重點，老師您可自行運用，當成學習單或健康領域平時成績,都可以喔~謝謝您的配合~**

1. (A)吸菸會上癮，最主要是因為菸品中的哪種成分? (A)尼古丁 (B)焦油 (C)一氧化碳。
2. ( C)菸品中哪一種化學物質哪種成分會取代血液中的氧氣，使身體細胞獲得的氧氣量減少，長期吸菸會造記憶力衰退?(A)尼古丁 (B)焦油 (C)一氧化碳。
3. (B)菸品中哪種主要成分會附著於頭髮、地毯、 窗簾、衣服、玩具、傢俱等各種物體表面? (A)尼古丁 (B)焦油 (C)一氧化碳。
4. ( C)被動或非自願吸入的環境菸害，由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成，已經被聯合國世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」我們稱為什麼菸?

(A)電子菸 (B)一手菸 (C)二手菸 (D)三手菸。

1. (E)下列哪些是吸菸造成的危害？(A)心血管疾病 (B)肺氣腫 (C)口腔癌 (D)不孕症 (E)以上皆是 。
2. (C)同時有吸菸、喝酒及咀嚼檳榔等三種嗜好者，罹患口腔癌的比率是一般人的幾倍?

(A)2倍 (B)20倍 (C)123倍

7 (D)想戒掉檳榔的人，不宜採用下列哪種方式？(A)喝溫開水保暖 (B)吃口香糖 (C)保持固定的作息與愉快的情緒 (D)改抽菸。.

8.(D)有嚼食檳榔習慣的人，會發生下列什麼情況？(A)罹患口腔癌 (B)味覺減退 (C)牙齒咬合不正 (D)以上皆是。

9.(A)檳榔本身就是一級致癌物，這種說法對嗎? (A)對 (B)不對，添加物紅灰、白灰 才是一級致癌物 (C)不對，種檳榔所用的農藥才是致癌物

10(D)口腔癌通常好發於45歲以上，但也可能發生在任何年齡，口腔癌常見症狀有：（A）口腔內部或周圍有腫脹、硬塊、脫皮落屑、或是口腔黏膜出現白斑或紅斑。（B） 嘴唇或口腔有長期不癒合的口腔黏膜潰瘍（持續超過二週以上）。（C） 口腔內或附近發生不明原因麻木感、疼痛或觸痛。（D）以上皆是。