

吸菸的壞處

文/藥劑科 陳品靜 實習生

吸菸是引起心血管和呼吸系統疾病的危險因素，會使人體健康狀況日漸衰弱，每年超過800萬人死於吸菸引起的相關疾病，也對未吸菸者的健康造成不良影響，每年約120萬未吸菸者死亡。



二手菸由主流菸及側流菸在空氣中混合而成，其中「側流菸」因為燃燒不完全，致癌物質是「主流菸」的2.5倍，對人體危害更大。

1. 菸害

菸害包括一手菸、二手菸及三手菸：

一手菸是香菸點燃後，吸菸者直接吸入肺部的菸；二手菸是被動或非自願吸入的環境菸。多數人都以為抽菸時對旁人才會造成影響，因此開窗、開風扇或到室外抽菸，卻忽略了三手菸的危害。

三手菸是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物，會附著在環境中各種物品及灰塵上，透過吸入灰塵及接觸進入體內，而增加罹患癌症風險，且對家中爬行的幼兒威脅最大，造成認知能力的缺陷，也增加嬰幼兒哮喘機率及中耳炎的風險。

2. 吸菸對身體影響

(1) 癌症

一支點燃的香菸會產生7000多種化學物質，已知有93種致癌物，其中像是肺癌、氣管癌、支氣管癌更是與吸菸有高度相關性的癌症。癌症目前是國人主要死亡原因，且有30%都可歸咎於吸菸行為。

(2) 呼吸系統

吸菸會傷害呼吸道的粘膜及纖毛，造成咳嗽、咳痰，並且會損耗呼吸道清除有害物質的能力，使肺部容易受感染，破壞免疫系統，降低免疫力，因此吸菸者較容易感冒，也易惡化為支氣管炎及肺炎，更是慢性阻塞性肺部疾病的第一致病原因。

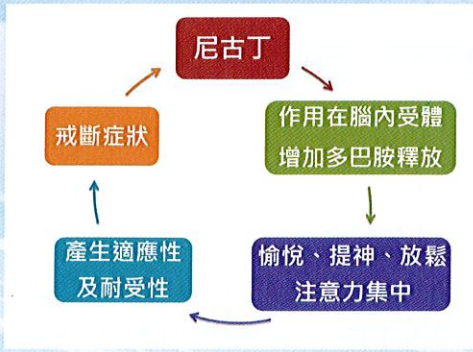
(3) 心血管系統

吸菸會使呼吸心跳加速、收縮血管，血壓增高，並減少血液攜氧能力，影響正常血液循環，長期吸菸會增加血管栓塞機會，造成血液流動的困難，血塊有可能會於較狹窄的血管內形成，繼而引發心臟病及中風。

3. 香菸有害成分

(1) 尼古丁

吸入尼古丁後只需要7秒即可到達腦部，與體內的菸鹼乙醯膽鹼受體結合，影響自律神經系統和大腦中樞神經系統。



《吸菸成癮原因》

尼古丁和受體結合後會使大腦中多巴胺釋放增加，產生愉悅、放鬆、提神、注意力集中等中樞興奮的感覺，長期使用後產生耐受性，提高大腦受器量，而需要更多尼古丁與受器結合來產生一樣的愉悅感，一段時間無吸菸即會產生煩躁、易怒及注意力無法集中等戒斷症狀，造成更頻繁、大量吸菸癮。

尼古丁亦會使腎上腺素分泌增多，讓血壓上升，心跳加速，增加高血壓及血管堵塞風險。還會破壞維生素C吸收，加速膠原蛋白流失，因此皺紋增加，加速老化，長期吸入會引致失憶、工作能力減低。

(2) 焦油

焦油是吸菸致癌之元兇，會增加致癌風險，可能直接引發的癌症包括肺癌、口腔癌、咽喉頭癌、膀胱癌、食道癌。

焦油會沈積在肺泡組織中，破壞肺泡，影響肺部功能；且焦油會阻塞及刺激氣管及肺部，引起咳嗽，也是導致慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病的主要原因。除此之外，焦油會令吸菸者之手指、牙齒變黃及導致口臭、口腔疾病的發生。

(3) 一氧化碳

香菸燃燒後釋放一氧化碳，因此吸菸者血中一氧化碳濃度較一般人高。一氧化碳是無色無味的有毒氣體，對血液中血紅素的結合力為氧氣的200倍，導致降低血液攜氧能

力，使身體細胞組織缺氧。久而久之影響正常血液循環，增加中風、缺血性心臟疾病及間歇性跛行症的危險性，也使思維跟判斷力都受到影響。

(4) 亞硝酸胺類

菸草中常見的四種亞硝酸鹽，通稱為TSNA (tobacco-specific N-nitrosamines)，是已知人類肺癌、食道癌、胰腺癌和口腔癌的致病因素，被國際癌症研究機構 (IARC) 歸類為Group 1 致癌物質。

4. 新興菸品的誘惑

電子菸是新興菸品，由多種口味菸油取代菸草，以電能驅動產生菸霧。造型新穎酷炫更引起青少年關注，且菸商以「使用電子菸對健康害處小，不會上癮還可幫助戒菸」等手法宣傳，引誘吸菸者及青少年嘗試。

但事實上，多數菸油混有許多有害化學物，如尼古丁、甲醛、乙醛、丙二醇、亞硝酸胺...等，對身體的危害不亞於一般紙菸。另外，我國目前對於菸油仍未有明確管制，在成份未受規範下，可能加入不明添加物，產生更多有毒物質。

由此可知，使用電子菸絕不是戒菸的好方法，想要戒菸可以到各醫療院所提供的戒菸服務藥局或門診諮詢，為您提供正確又安全的方法。

吸菸壞處數不勝數，為了您與家人的健康著想，積極戒菸，戰勝菸癮，讓菸害遠離你我他。

參考來源：
衛生福利部 國民健康署 菸品成分資料網
健康久久網站 菸害防制館