

# 戒菸真好，祝你好戒

## ～淺談菸害與戒煙

文/藥劑科 廖瑋陽 藥師

### 前言

關於香菸的歷史，最早的記錄是西元前6000年，出現於美洲，十七世紀中期因為貿易流通於五大洲，十九世紀開始出現工業化設備大量生產。美洲曾於19世紀末推行禁菸，但因第一次大戰而廢止，隨著二次世界大戰的爆發，間接促成菸品的大流行。時至今日，香菸不知不覺融入你我的生活之中，煙商的廣告也針對不同年齡及客群進行大力的推銷，而菸害對人體的影響，也漸漸為人們所熟知。

### 菸害超乎想像

世界衛生組織(WHO)的統計，全球每年約有六百萬人死於吸菸，占全球死亡人口的十分之一，平均6.5秒就有一人死於吸菸相關的疾病，到2030年，將有高達八百萬人死於菸品的危害，其中八成以上是中低收入的家，這意味著菸品影響的不僅僅是個人健康，還有社會保險的支出以及複雜的政經問題，甚至關係到國力的強弱。在台灣，每年有16%以上的人因菸害喪命，有五百億以上的菸害醫療支出與經濟損失。根據多項研究顯示，吸菸罹癌的機率顯著地高於常人，更是肺癌的主要原因，其他誘發的癌症還有口腔癌、喉癌、膀胱癌與食道癌等。此外，吸

菸也會造成血管內皮細胞損傷，增加心臟疾病的發生率，如心絞痛、腦中風、心律不整等，而曝露在菸害下的口腔與皮膚也會有口臭、口腔潰爛、牙齒泛黃與皮膚粗糙、手指變黃的情形發生，加上吸菸者又容易消耗體內的抗氧化物如維他命C，所以吸菸者的身體代謝差老化快，往往外表看起來比實際年齡還大，如果免疫力不佳更容易有疾病的產生。

香菸經過燃燒後會產生四千多種化學物質，其中40多種已證實為致癌物，目前已知的包括：

1. 尼古丁(Nicotine)：是香菸中最主要的成分，是一種毒性生物鹼，它會引發兒茶酚胺激素(Catecholamine)的釋放，使心肌耗氧量上升，增加心跳速率，血壓升高並造成末梢血管收縮，血糖上升，長期吸入會讓腦部功能受損，如專注力降低、失憶等，另外尼古丁也會使血小板的黏度升高，容易形成血塊阻塞血管，引起心肌梗塞。而尼古丁有高度的成癮性，當身體已經適應尼古丁的濃度，一旦停止吸菸，會產生強烈的戒斷反應(如易怒、焦慮、躁動、沮喪、緊張等)，因此許多癮君子早晨醒來五分鐘內第一件事就是抽煙，解除因睡眠無法攝取尼古丁的戒斷與不適。

而每支菸含有約1.5毫克的尼古丁，若一次直接攝入超過60毫克甚至有致命的可能！

2. 一氧化碳(Carbon monoxide, CO)：無色無味的氣體，對紅血球的結合能力是氧氣的兩百倍以上，因此紅血球會優先與進入體內的CO結合，造成體內組織的缺氧，影響血液循環。
3. 焦油：黃褐色的黏性物質，容易刺激呼吸道黏膜引起咳嗽，報告顯示吸煙者有七成的焦油會沈積在肺部無法排出，長久下來肺功能降低，誘發支氣管相關的疾病如支氣管炎、慢性阻塞性肺病等。

### 戒煙的好處

平均抽一根菸會減少五分鐘的壽命。但只要此刻開始戒煙，你的人生就從此不同：

1. 戒菸二十分鐘後，血壓、脈搏恢復到正常範圍。
2. 戒菸八小時後，血中一氧化碳與尼古丁趨於正常值，焦油濃度下降。
3. 戒菸二十四小時後，心血管疾病發作機率減少。
4. 戒菸三天後，肺功能恢復，味覺嗅覺獲得改善。
5. 戒菸兩週之後，全身血液循環得到改善，三個月之內肺部纖毛重新長出，肺功能增

加三成。

6. 戒菸十個月後，咳嗽頻率明顯減少，呼吸不再短促。
7. 戒菸一年後，因吸菸導致的冠狀動脈疾病風險降低一半。
8. 戒菸五年後，罹患中風的危險性降低。
9. 戒菸十年後，肺癌死亡率降為吸煙者的一半，食道癌、喉癌、口腔癌、胰臟癌及胃潰瘍罹患率降低。
10. 戒菸十五年後，罹患心臟病的機率降低，與從未吸煙者相同。

還有最重要的一點，你的身上將不再會有煙味，那表示你的家人朋友會更喜歡接近這樣的你！所以還在吸菸的你別再猶豫，趕緊洽詢本院的戒菸門診，或撥打戒菸專線0800-636363，也可詢問社區的健保藥局是否提供二代戒菸的服務，在專業醫療人員協助下一起戰勝菸癮。

### 結語

國健署的統計資料顯示，曾吸菸但已戒菸者僅占14%，比起西方國家如美國(25%)、英國(29%)及澳洲(27%)來得低，顯示仍有努力的空間。戒菸除了自身的恆心與毅力，適時尋求專業的支持與旁人的鼓勵，必能事半功倍，早日邁向美好的無菸生活。