



菸害知多少、戒菸好處多

一、前言：

根據世界衛生組織統計，每年全球平均有 540 萬人死於菸害，平均每 6 秒即有 1 人死於菸害。依據民國 101 年成人吸菸行為電話調查，18 歲以上成年人吸菸率為 18.7%（男性 32.7%，女性 4.3%），以此推估，成年吸菸人口約 346 萬人。研究指出，我國因吸菸疾病死亡之人數一年超過 20,024 人。儘管癮君子常說飯後一根菸，快樂似神仙，然而每年因菸害約 200 億元的健保醫療支出，所造成之整體經濟損失達 500 億元。如何讓全民認識菸害、進而避免菸害，已是刻不容緩的課題。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經家醫科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

二、抽菸對身體的影響：

(一)原因：

香菸燃燒後產生尼古丁、焦油、一氧化碳及 4000 多種化學物質，其中有 40 種致癌物質。其中以下三種成分影響最大，分述如下：

- 1.尼古丁：有中樞神經興奮、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質。抽菸者吸入了許多毒害物質及引致細胞病變的致癌物。另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。
- 2.焦油：香菸燃燒後所產生的刺激物質，是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的原兇。
- 3.一氧化碳：會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成身體缺氧。

(二)香菸的身體危害有

- 1.肺癌、頭頸部癌症、口腔癌、子宮頸癌、膀胱癌等。
- 2.引起心臟血管疾病、心肌梗塞、中風。
- 3.慢性阻塞性肺病、氣管癌與肺氣腫。
- 4.消化性潰瘍、肝硬化、肝炎。
- 5.骨質疏鬆及女性更年期提早來臨。

6.糖尿病機會增加。

7.男性性功能障礙、不孕症。

8.牙周病、牙齒及手指變黃，容易口臭。

三、二手菸對身體的影響

二手菸有兩種，一是主流菸-吸入過程產生的煙，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達 950°C。一是側流菸-靜置燃燒產生的煙，燃燒不完全，溫度僅達 350°C。由化學分析得知，側流菸由於不完全燃燒，故產生較多有害氣體及致癌物質。而二手菸主要是由側流菸加上部份主流菸組成，這就是二手菸為何更毒的原因。

(一)職場二手菸：在工作場所接觸到二手菸超過 20 年的

人，有細支氣管疾病，就跟每天吸 1-10 根菸一樣。

(二)家庭二手菸：證據顯示先生吸菸會增加太太罹患肺癌

及心臟病的風險，而吸菸者的子女吸菸率也較高。

(三)懷孕二手菸：孕婦暴露於二手菸可能使胎兒肺部發育

不良，降低肺活量引起氣喘，新生兒體重平均減少 7

盎司，新生兒死亡率增加 33%，自發性流產比率增高。

四、二手菸對身體的危害

「二手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣

服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸菸的環境中，一旦不小心經由接觸進入人體，會帶來可怕的健康危害風險！研究發現，二手菸中的有毒物質包括用於化學武器的氰化氫、打火機油中的丁烷、油漆稀釋劑中的甲苯、砷、鉛、一氧化碳，甚至還包括具高度放射性的致癌物質鈾 210 等，共有 11 種高度致癌化合物。

五、戒菸的好處

- (一) 1 小時後：身體開始排除菸草的毒害成分。
- (二) 24 小時後：血氧含量恢復正常，心臟病發作下降。
- (三) 1 星期後：感受空氣清新及食物美味。
- (四) 2 星期後：牙齒變得較白，呼吸變得順暢。
- (五) 3 個月後：咳嗽減少，肺功能增加。
- (六) 1 年後：冠狀動脈疾病危險性降低一半。
- (七) 10 年後：中風、肺癌機會降低。
- (八) 20 年後：節省大筆金錢。

六、戒菸的方法

- (一) 選定日子、下定決心。尋求你身旁親友的支持，清除環境中所有會引起吸菸慾望的物品。

(二)克服尼古丁的依賴。香菸中的尼古丁具有高度的成癮性，根據研究，使用含有低量尼古丁的戒菸藥物，可以讓使用者在停止吸菸後，體內的尼古丁濃度逐漸減低，而免除戒菸過程中對香菸所產生的渴求慾望，提高戒菸成功率。因此，尋求醫師或藥師的協助，正確地使用藥物來輔助，也是有效的戒菸方法之一。

(三)克服心理的依賴。吸菸者因長期吸菸而造成的口慾及手慾，可以尋找暫時的替代習慣來轉移，例如：以手持筆來替代手拿菸的習慣，或以咬紅蘿蔔條、小黃瓜條及咀嚼無糖口香糖來替代，幫助你抑制吸菸的慾望，戒菸成功必定在望。

(四)善用戒菸四招。

- 1.放鬆深呼吸—想吸菸時，連續15次，將空氣深深吸入再慢慢吐出。
- 2.喝杯冷水—可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸的慾望。
- 3.運動一下—用力伸展四肢，做擴胸運動或原地跳躍。
- 4.洗臉或刷牙—保證神清氣爽，精神馬上來。

(五)一口也不碰！特別在戒菸的初期，「我只吸一口，沒有關係吧！」、「就這麼一支菸，不要緊吧！」的念頭，正是讓你前功盡棄的第一步。當你心情煩躁或壓力

大，務必要抗拒吸菸的誘惑，切勿讓這些原因成為你再次吸菸的藉口！

七、戒菸資源

(一)國民健康署戒菸專線(免費)：0800-636363 週一~週六 9:00~21:00，藉由電話諮商，提供免費的戒菸輔導，與戒菸者訂下戒菸策略與計劃，陪同克服戒菸的障礙。

網址：<http://www.tsh.org.tw/>

(二)國民健康署補助「二代戒菸服務」，各級醫事機構（醫院、診所、衛生所、社區藥局）都有提供戒菸服務，可以提高戒菸的成功率：

1.戒菸治療：使用藥物治療菸癮和尼古丁戒斷症，減少戒菸的痛苦。

2.戒菸衛教暨個案管理：以面對面方式，進行戒菸衛教及個案管理服務，提供戒菸衛生教育指導、諮詢、戒菸教育服務。

※國民健康署「戒菸治療管理中心」網址：

<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>

(三)戒菸班：國民健康署會擇期在各醫療院所舉辦戒菸班，經由團體輔導，以達戒菸目的。

八、菸害防制(法源依據：菸害防制法、菸害防制法施行細則)

(一)完全禁菸之場所，於場所入口或其他明顯處，以明顯之圖案或文字作禁菸標示。

(二)除吸菸區外，不得吸菸之場所，(應明顯標示「吸菸區(室)或本吸菸區(室)以外之區域嚴禁吸菸」意旨之文字。

(三)國民健康署菸害申訴服務中心(免費)：0800-531-531。

九、結論

戒菸不容易，但是努力戒菸是很值得的。戒菸之前能預做準備的人，比較容易戒菸成功。了解菸害，遠離菸害，才是維護自我健康之道。