



戒菸知多少、戒菸好處多



一、前言：

根據世界衛生組織統計，每年全球約有 800 萬人死於菸害，每 6 秒即有 1 人因菸害死亡，平均壽命簡少 15 年左右；在臺灣菸害每年造成至少 2 萬人死亡，其中以癌症居多，占 50%，心血管疾病 28%、呼吸道疾病 22%；國人十大死因皆與吸菸有直接或間接關係，包含惡性腫瘤、心血管疾病、肺部疾病、高血壓、糖尿病及交通意外等，因此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、菸害知多少?

香菸燃燒後會產生 7 千多種的化學物質，其中有 93 種會致癌，其中尼古丁、焦油及一氧化碳影響最大，分述如下：

- (一)尼古丁：刺激中樞神經令人上癮，造成依賴，導致腦細胞麻痺、失憶、工作能力降低；促使血管末梢收縮長期易致心臟血管疾病，還會破壞維生素 C 吸收，加速膠原蛋白流失，皮膚缺乏水份，臉色不佳。
- (二)焦油：阻礙呼吸系統，破壞肺部組織，造成慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的原兇。
- (三)一氧化碳：會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成身體缺氧，進而影響思考及判斷力。

三、抽菸對身體的危害

- (一)皮膚病變中，最常提到的皺紋、潰瘍，末梢神經壞死，皮膚失去彈性。
- (二)眼睛疾病最常見的是白內障提高 3 倍的危險，還

包括黃斑部病變。

(三)吸菸是牙周病最重要的危險因子之一，還會造成

「吸菸者黑色素沉著」、齲齒、牙齒及手指變黃，容易口臭。

(四)心血管疾病是吸菸致死最多的原因之一，引起心

臟血管疾病、心肌梗塞、腦中風。

(五)吸菸造成的肺部傷害，是持續漸進性惡化的，不

易感覺到。肺阻塞是個漸進的過程，早期沒有症狀，只有劇烈運動才會發現體力變差，漸漸地爬樓梯會喘，然後走路也會喘。

(六)目前確定吸菸會導致的癌症有：口腔癌、喉癌、

食道癌、胃癌、胰臟癌、腎臟腎盂癌、膀胱癌、血癌、子宮頸癌、大腸直腸癌、肝癌。

(七)吸菸會抑制副甲狀腺素的分泌，減少鈣質吸收及

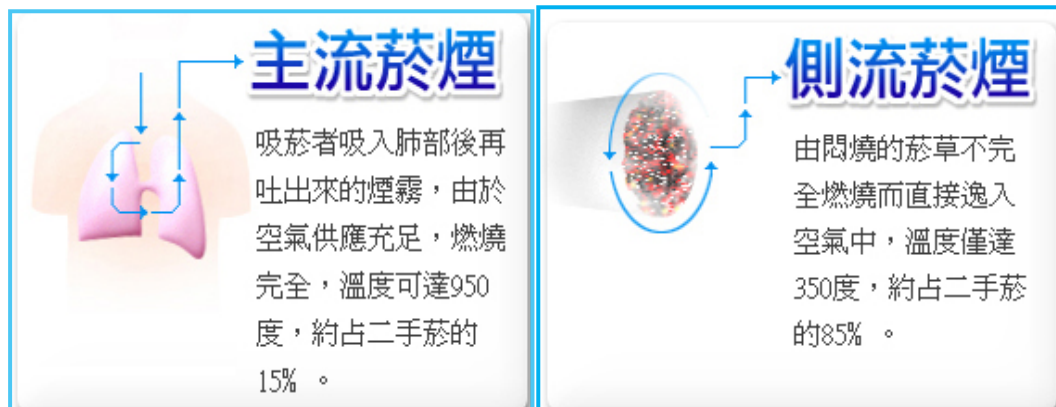
降低骨密度，增加骨折的風險，尤其是髖關節。

(八)不孕症、男性性功能障礙及女性更年期提早來

臨。

四、二手菸對身體的影響

二手菸是被動吸菸或是非自願吸入的環境菸煙，由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成(圖一)，它是分布最廣且有害的空氣汙染物，已經被世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。



圖一 主流菸煙與側流菸煙

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。

(二)二手菸的種類

- 1.職場二手菸：在工作場所接觸到二手菸超過 20 年的人，就跟每天吸 1-10 根菸一樣。
- 2.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。
- 3.懷孕二手菸：孕婦暴露於二手菸易造成流產、早

產、胎盤早期剝離、子宮感染，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 100 克，新生兒死亡率增加 33%，自發性流產比率增高。

五、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，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！

六、戒菸的好處

吸菸者死因大多為惡性腫瘤、心血管及肺部疾病，對於吸菸者而言，戒菸對於身體健康幫助最大，越早戒菸幫助越大。

七、設定戒菸計畫

- (一)選定戒菸日：依其所好來選定，設定戒菸日期，戒菸日最好在近期的兩周內。
- (二)詔告天下，必需告知家人、朋友與周遭同事戒菸的決定，得到他們的理解與支持，協助做好戒菸的準備。
- (三)要預期此次戒菸計畫可會面臨的戒菸戒斷症狀，例如：渴望抽菸、煩躁易怒、注意力無法集中等，尤其戒菸開始的前幾週。
- (四)移去生活周遭的菸品器具，例如：菸灰缸、打火機、菸品。
- (五)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。

八、戒菸資源

(一)臺中榮總戒菸團隊粉絲專頁

<https://www.facebook.com/vghtcquit>

本院戒菸治療管理中心服務時間:

星期一~星期五 0830~17:30

◎戒菸個管師

04-23592525 分機 6538、6539

◎24 小時全方位醫療諮詢專線 04-23741353



(二)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/>

(三)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。

※國民健康署「戒菸治療管理中心」

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

(四)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。

九、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。

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。

十、參考資料：

吳憲林、廖妙滄、顏啟華 (2020)· 菸品的危害與戒菸的好處，二代戒菸治療教育課程基本教材 (四版，9-25 頁)· 衛生福利部國民健康署。

林依瑩、洪明賜、張家豪、郭素娥 (2020)· 菸害防治課程介入對偏鄉青少年菸害知識、態度及拒菸自我效能之影響· *長庚護理*，31(3)，299-314。

[https://doi.org/10.6386/CGN.202009_31\(3\).0001](https://doi.org/10.6386/CGN.202009_31(3).0001)

邱南英 (2020)· 戒菸行為改變模式與治療菸品依賴的臨床技巧，二代戒菸治療教育課程基本教材 (四版，27-42 頁)· 衛生福利部國民健康署。

衛生福利部國民健康署 (2019，5 月 8 日)· 國人吸菸行為調查結果。<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1718&pid=9913>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 香菸燃燒後會產生 93 種致癌物質，其中尼古丁、焦油及一氧化碳影響最大。

是 否 不知道

2. 吸菸造成的肺部傷害，是持續漸進性惡化的，不易感覺到。

是 否 不知道

3. 「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，附著各種物體的表面。

是 否 不知道

4. 孕婦暴露於二手菸易造成流產、早產、胎盤早期剝離、子宮感染，可能使胎兒肺部發育不良。

是 否 不知道

5. 吸菸者死因大多為惡性腫瘤、心血管及肺部疾病，對於吸菸者而言，戒菸對於身體健康幫助最大，越早戒菸幫助越大。

是 否 不知道