

抽煙的害處

台北市婦幼醫院優生保健科/任宜蓀

在 今日社會中，抽煙是一切病因中，最容易預防的一種，每年皆有成千上萬的人，因為抽煙而送命，對幾百年前那些最先抽煙的人，認為抽煙是無害、瀟灑的事，但時至今日再也沒有人敢提出這種錯誤的主張或論調了，矛盾的是，由於抽煙人口不斷增加，世界各地罹患肺癌的病例也繼續在增加之中，以前肺癌的患者很少，今日，肺癌已成為第一號兇手，連東南亞地區情形也如此，在所有癌症中，單是肺癌就占23%，女人也由於抽煙罹患肺癌的人數與日俱增。在台灣，過去35年中死於肺癌的男性病患，增加了14倍；同期內死於肺癌的女性，增加更快，高達17倍。

抽煙到底怎樣危害人體呢？由於抽煙所產生的熱度，會分解一些焦油和其他有害的物質，這些東西吸入口腔細嫩的內壁以及肺部細緻的支氣管群，有些甚至進入血液。尼古丁是煙草中最為人熟悉的毒素。乾燥而熱的煙，含有一千種以上的化學物，其中有30種有害於人體，且約有16種能使人罹患癌症。這些有害的成分被積存在氣管內，刺激人體使癮君子患慢性咳嗽，這種害處影響的深度，和一個人抽煙的歷史、數量和吸入量有關，癌的成長和形成，需費20年，因此，假定一個人在14歲

開始養成抽煙習慣，那麼正好在社會和他的家庭最需要他的時候，他病倒了。

事實上，一個抽煙的人不用等到20年才會受到煙毒的影響，因為在香煙中就含有汽車廢氣中的一氧化碳，這種有毒氣減少腦部氧氣的供應約達15%，因此，學生抽煙，馬上智能會受到相當程度的損害，在一次對大學生的研究調查中發現，成績甲等的學生，抽煙的占8%，但成績列為丁等的學生，抽煙的卻占60%。

另外，一個人抽煙的時候，他夜間的視力會喪失80%，基於這個緣故，航空公司都盡力要求飛行員在駕機時不要抽煙，平均一枝香煙能使心跳每分鐘增加15次，它不但使血壓升高，同時也減低肺的功能。抽煙的母親所生下來的嬰孩死亡率高過不抽煙的母親，此外抽煙的孕婦所生下來的孩子，平均體重比正常嬰兒減少170公克。

抽煙最大的壞處莫過於它對心臟所加予的傷害了，一個人只要抽幾口煙，就會心跳加速、血壓增高。事實上人體每一部位幾乎都逃不了香煙的毒害，而不受其影響的。

你抽的第一枝煙，可能是朋友送的，讓你藉抽煙來證明某件事，一項對少年的

調查問卷顯示，他們抽煙的原因是：「抽煙證明我已成年了」。「抽煙證明我不膽小」。「我的朋友皆會抽，我也不能例外」。「別人禁止我抽煙，我就硬要抽」。

如果你是一位癮君子，當你抽煙時感受很不舒服，香煙使你頭暈、頭痛、嘔吐，這是煙毒對身體所作的刺激。若是繼續抽，則神經細胞似乎就開始對煙毒讓步了，於是你強烈地希望繼續抽下去，就是這樣，你就成了一個煙槍。你抽煙的慾望是尼古丁這毒素造成的，它影響會深入你全身，尤其是敏感的細胞和神經系統。於是有種不自主的衝動，催促你每過幾分鐘就要抽一枝煙，這不是因為神經緊張的緣故，而是由於你的神經細胞在向你索取尼古丁的化學刺激。你的孩子每天吸多少香煙呢？哦！你的孩子不抽煙嗎？你錯了，當一個孩子在充滿了煙味的空氣中呼吸時，他所受的影響，就跟他自己抽煙一樣的糟糕。

假使你誠實的話，你會承認，一旦你抽了煙，不需多久，就不再因想抽煙而抽煙，而是由於身不由主地在抽。許多年輕人開始抽煙時，原想只抽兩三年就戒掉，但這種願望幾乎是不可能達成的，因為一個人越早開始抽煙，染上的煙癮就越大。從這一事實你就會明白，為什麼那麼多的人儘管明明知道抽煙的害處，卻是欲罷不能的理由了。

要防止抽煙的害處，最好的方法就是不要去摸煙。如果你現在已有抽煙的習慣，我奉勸諸位，儘早戒煙，因為你一停止抽煙，身體就能馬上修理體內受到損傷的部位。

只有抽煙的人才會受到煙毒之害嗎？很遺憾的，事實上並非如此。孩子若和抽煙的父母同住，他們心跳會更快，血壓也

會增高。當然，他們也會因此比一般人更容易生病。即使在通風良好的房間裡，只有2、3個人抽煙，一個不抽煙的人在裡面8小時所吸入的煙，可相當於他抽一枝以上的香煙的煙量。如果空氣混濁的話，那麼吸入的煙就相當於5～10枝香煙的煙量，情況不可謂不嚴重。

當然我們不願意使我們的親友頭痛、眼睛、鼻子或喉嚨受刺激，也不願使他們咳嗽。當然我們更不願意使那些患肺氣腫的人，發生心臟病或遭遇其他嚴重的病情。然而，那卻正是許多不抽煙的人所受的傷害，他們被迫不得不在滿室煙雲的環境中工作或生活，這對他們是很不利的。

如果你是位癮君子，你知道你是經過學習才會抽煙的。現在你若想戒煙，也同樣需要經過學習過程，才能達到目的。戒煙不能只靠念頭，必須有積極堅強的意志力才行，每個人都有意志力，若想戒煙，就必須更加強才行。

方法是不斷地訓練及加強你的意志力，時常做「我不抽煙」的決定，事實上戒煙是消滅一個勁敵，而不是在切除右臂。你必須負起養家責任，如果你抽煙，將來你的孩子也會效法，即使能夠一天不抽煙也是好的，可使你的心臟和肺都獲得短暫休息。

或者每天喝8大杯水或豐富的果汁，以幫助你去掉尼古丁。此外需要充分休息，足夠新鮮空氣，避免吃太飽或油炸食物、咖啡、酒，也不要和抽煙的人在一起。

戒煙行動要像運動員一樣。「各就各位」：就是現在即選定一天，決不抽煙。「預備」就是重新安排生活習慣。「跑！」就是貫徹你戒煙的決定。我也知道戒煙是不容易，但你若可以不再被煙奴役，又何妨下決心戒掉它呢？ ■