

# 淺談菸害與戒菸

「飯後一根菸，快樂似神仙」，吸菸的癮君子當您在享受著這神仙般的意境時，可有想過當這菸霧瀰漫的同時會對您周遭的人造成危害呢？香菸在燃燒的過程中會產生許多對人體有害的物質，如環芳香烴、尼古丁、揮發性有機物等，對於不抽菸的人只有自認倒楣，接受菸味「洗禮」，為此，在健康意識高漲的今天，「飯後一根菸，快樂似神仙」實在應該改成「飯後一根菸，處處惹人嫌」。

今年 47 歲的蘇先生，菸齡 20 多年，是個道地的老菸槍，每當醫師建議戒菸時，他總是說「我知道抽菸是一種壞習慣，但抽菸是我生活唯一樂趣，戒了它，人生還有什麼意義呢？」對於電視上宣導



楊百文醫師專注的看診

的抽菸會致癌的宣導，他總是一笑置之說「我應該沒那麼倒楣。」。

直到半年前，他的胸口偶而悶痛，有一天，還痛到暈眩，鐵齒的他到附近醫院檢查，醫生發現他的心臟血管幾乎阻塞，經過手術放置血管支架後，蘇先生胸痛改善很多，醫師警告他要戒菸，不然心臟病會再復發，嚐到苦頭的他，終於決定戒菸，經求助戒菸門診後，他終於戒掉了 20 多年的菸癮。

類似蘇先生的情形，常出現於門診，許多癮君子常自我欺騙，「抽菸只是一個壞習慣」、「減量吸菸也是戒菸」，或者認為「戒菸只要拿出意志力就夠」、「如果第一次戒菸失敗，將來大概很難成功」，事實上這些觀念似是而非，門診經驗發現，堅強的意志力，再加上醫療藥物協助，不管你的戒菸經驗失敗幾次，最後一定會成功。



## 香菸的危害

從點燃一根菸，吞雲吐霧的那一刻起，便有超過 4,000 種以上的化學物質進入人體中，其中已知至少有 200 多種成分會危害健康，當中又有 40 種與罹患癌症有關。

這些有害物質中，以「尼古丁」最為人熟悉。「尼古丁」具有高度成癮性，吸菸時，「尼古丁」可迅速經由肺部吸收進入腦部，讓人產生一種類似毒品的欣快感，當腦部「尼古丁」濃度開始下降時，身體便產生不舒服，進而迫使吸菸者再點下一根菸，以減輕身體的不適，隨著抽菸時間與菸量的增加，身體對「尼古丁」的依賴也愈重，一旦停止吸菸，吸菸者會覺得身體不舒服，如此惡性循環，不知不覺，菸癮也愈來愈大。

當大腦被「尼古丁」所控制後，不只影響吸菸者的情緒、思考，進而控制吸菸者的生活，香菸中的有害和致癌物質便不斷的傷害抽菸者的身體。據統計，抽菸者因心臟病致死的機率較不吸菸者高出 2 倍。

抽菸時，一氧化碳會阻礙正常氧氣供給，導致血管硬化，造成心肌梗塞、心臟病、中風…等；焦油除了使手指、牙齒變黃，也會阻塞及刺激氣管、肺部，引起咳嗽，最後導致慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病。

而還有多種「致癌物質」，可導致口腔癌、喉癌、肺癌、膀胱癌、食導癌…等，據統計，男性「肺癌」患者，80% 為吸菸者，且吸菸者得肺癌的機率與其每天

吸菸數和抽菸時間成正比，吸菸者罹患肺癌的機率比不吸菸者高 10 倍，得口腔癌的機率高 27 倍，得喉癌的機率高 12 倍，此外，吸菸也會增加罹患消化性潰瘍機率，減低男性生殖力，增加女性患乳癌機會，孕婦吸菸更會影響胎兒生長，提高早產兒及先天性畸形的發生率。

抽菸不僅傷害自己，含有多種有毒物質的「二手菸」，更對旁人造成相同的傷害，臨床上發現，嬰兒及兒童若經常暴露於二手菸環境，會增加罹患氣管炎、肺炎的機會、易引發氣喘、增加嬰兒猝死機會。

## 戒菸就贏

香菸對身體的傷害，應該超出你的想像了吧！爲了自己和家人的健康，您一定要立刻戒菸，記住，抽菸不只是一個壞習慣，它還是一種成癮性疾病，要如何瞭解你被尼古丁控制的程度呢？「尼古丁依賴性檢測表」，是您不錯的選擇。

依照尼古丁依賴性檢測表的檢測，如果你是輕度成癮者，恭喜你，你一定可以成功戒菸；如果你是重度成癮者，你更要立刻戒菸，且馬上尋求醫師協助，透過專業的協助，戒菸並非不可能。首先，決心，是成功戒菸的第一步。堅強的意志力是戒菸成功與否的最重要關鍵，但單靠意志力不僅辛苦，且成功率很低，因爲突然不抽菸後，體內高濃度尼古丁瞬間消失，生理上難以適應，會出現精神不濟、注意力無法集中、眼油直流、心悸或發抖等戒斷症狀；一般人無法



# 踏出戒菸的第一步

## 尼古丁依賴性檢測表

相知道您對尼古丁（香菸）依賴程度，請填妥以下尼古丁依賴性檢測表，即可找出您的菸癮程度

1 每天早晨醒來後多久時間抽第一支菸？	5分鐘以內	3
	6-30分鐘	2
	31-60分鐘	1
	多於60分鐘	0
2 在飛機場、電影院及餐廳等禁菸場所內，是否難以忍受對吸菸的渴求？	是	1
	否	0
3 你覺得哪一支菸最難放棄？	早晨第一支	1
	其他	0
4 你每天抽菸量是多少？	31支或以上	3
	21-30支	2
	11-20支	1
	10支或以下	0
5 你是否在早晨醒來後的第一小時內抽菸最為頻密？	是	1
	否	0
6 如果你患病臥床是否還會抽菸？	是	1
	否	0

總分

0~3分

4~5分

6~10分

輕度  
菸癮者

中度  
菸癮者

重度  
菸癮者

承受，只好又開始抽菸，因此，戒菸者如果同時配合有效的藥物輔助治療，以及醫護人員諮商與追蹤，戒菸的成功率比單靠意志力提高 4 倍。

另外，「尼古丁置換療法」是目前醫界公認最有效的戒菸法，國內所使用的製劑包括尼古丁口嚼錠、尼古丁吸入劑、尼古丁鼻噴霧劑、尼古丁經皮貼片等，醫師會依每個人的習性，尼古丁成癮度，給予不同的藥物和劑型，值得注意的是，嚴重心血管疾病患者不適合服用，使用前，應經由醫師評估，不可擅自服用。

「尼古丁置換療法」提供人體極低量的尼古丁，幫助戒菸者渡過戒菸早期的戒

斷症狀，預防停止吸菸初期的菸癮復發，使用 2 - 3 個月後，大部分的人都可以成功戒菸，從你停止吸菸那一刻起，身體就開始修復，你可以明顯感覺到健康改善，且效果持續數年之久。

根據文獻資料，停止吸菸 20 分鐘後，血壓和心跳改善；8 小時後，心臟病發作的機率降低；2 - 3 天後，味覺與嗅覺的靈敏度開始持續的回升，呼吸順暢，體力大增；5 年後，罹患心臟病的機率比吸菸時下降 50%；10 年後，罹患肺癌的機率比吸菸時下降 50%；15 年後，死亡率因吸菸而提高的危險已降低至與從未吸菸的人相同，愈早戒菸，你將愈快得到健康的身體。

若您是個癮君子，現在就請您拿起電話，撥打戒菸諮詢專線 0800-63-63-63 或上網

<http://tobacco.bhp.doh.gov.tw:8080/> 查詢國民健康局在各大醫院和診所開辦的「門診戒菸」治療服務，透過專業的醫療團隊協助，戒菸一點都不難，去年，台灣門診戒菸服務成功協助 23,732 位癮君子戒菸，相信下一個成功者就是你。🌱

作者：楊百文醫師

學歷：中國醫藥大學中醫學系

經歷：彰化基督教醫院外科醫師

衛生署台中醫院家庭醫學科醫師

現任佛教慈濟綜合醫院大林分院家庭醫

學科醫師

專長：家庭醫學、一般內科、中西醫學