

吸菸是影響個人健康最主要的問題之一。根據世界衛生組織的統計，前八大死因中有六項與吸菸有關，菸害每年導致全球 720 萬人死亡（包括接觸二手菸引起的死亡）。整體而言，全世界每超過五秒鐘就有一人因菸害死亡。菸草癮君子比不吸菸者約減少 20~25 年壽命，臺灣每年約有 2 萬 7000 名吸菸者死於吸菸、近 2600 名非吸菸者死於二手菸害。菸害是造成人類提早死亡及失能的主要原因，卻也是最能夠被有效預防的危險因子。

吸菸者的記憶力退化快，體內暗藏許多毒素，造成體內的氧化壓力，容易消耗體內的抗氧化物如維他命 C，所以吸菸者老化快，皮膚粗糙，容易得心血管疾病與癌症，多和長期的氧化壓力有關。事實上，吸菸幾乎傷害身體的每個器官，例如：肺部疾病、癌症、心臟血管疾病、生殖系統疾病、皮膚病、白內障、牙齦炎、胃及十二指腸潰瘍、骨質疏鬆、陽痿(性功能障礙)及月經失調等。

一、吸菸的危害：

抽菸者將煙霧吸進肺泡內，經血液的輸送進到大腦而影響腦部，會讓吸菸者成癮。呼出的煙也會吸附在環境中的物品、衣服、家具中，經由人的皮膚、呼吸道進入到不抽菸者的身體裡，長年累積造成傷害。菸草中含有超過 7,000 種化學物質和化合物，其中數百種是有毒的，至少有 93 種已知的致癌物，其中最主要的有害物質有：

- (一) 尼古丁：會興奮中樞神經、提神，導致成癮，也增快心跳速率、提高血壓、引起末梢血管收縮，長期導致心臟血管疾病。
- (二) 焦油：菸的黃色黏性物質，會造成手指及牙齒變黃，焦油會囤積於肺部，損害肺部功能，日積月累使得肺活量減少。更是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及數十種癌症的元兇。
- (三) 一氧化碳：與血液中血紅素融合，減少血液攜氧能力造成缺氧，影響思維與判斷力。
- (四) 其他的刺激物質：香菸中具有數十種致癌物質，如：戴奧辛、丙酮、亞硝酸胺、苯、甲醇，長期吸入易導致癌症；也會使呼吸道刺激、咳嗽，甚至淤積於肺部，導致肺水腫、肺炎等。

二、戒菸的好處：

戒菸可降低罹患及死於癌症的風險，效益會隨著戒菸期間越長而增加，但會因每個人的菸齡和菸量有所差異。

- (一) 身體方面：因體內殘存尼古丁幾乎排光，五官感覺回復到最佳狀態，開始覺得空氣變得清新及更能感受食物的美味，體力變好、心、肺、循環

得到改善；呼吸系統疾病減少、較不易感冒；循環增加、精力改善、減緩皮膚皺紋產生。

- (二)心理方面：因能自我控制，必可增加自信心、心情開朗、愉快輕鬆。可以感受到真正的活力，清楚的頭腦及充沛的精力。
- (三)社會環境人際關係方面：身上菸臭消失、牙齒變得較白，除了可以活的更久，有更多的時間與機會來發展與家人、朋友的關係，也有更多的機會去從事所做的事情。
- (四)長期好處：
 - (1)省錢：因戒菸省下來的錢可以累積一筆存款可供財務規劃。
 - (2)3個月後肺功能慢慢恢復，1年後冠狀動脈疾病危險性降低一半；5年後患口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性降低一半；5至15年後，中風的危險性減到與不吸菸者相同；10年後肺癌危險性降低一半；15年後變得與不吸菸者相同。

三、如何戒菸：

- (一)宣誓戒菸：在您生活環境中的明顯位置張貼「我家不吸菸」標誌，並告訴家人及朋友「我戒菸了」請求共同協助與支持。
- (二)請醫療專家幫助您一起戒菸，藉由戒菸輔助工具及方法是非常重要的。

四、國民健康署有提供戒菸補助：

- (一)補助資格：年滿18歲，有健保身份；每天抽10支菸以上或符合尼古丁成癮度測試4分以上。
- (二)補助方式：
 - 1.戒菸用藥比照一般健保用藥，病人每次處方，僅須付兩成以下、最高200元之部分負擔。
 - 2.低收入戶、山地暨離島地區，免繳藥品部分負擔費用。
 - 3.每年至多補助2次療程戒菸藥品費，每次療程最多補助8週戒菸藥品費。
 - 4.每一療程(8次)需90天內完成，並限於同一醫療院所、藥局。

五、基於健康考量建議您應盡快戒除以上習慣，遠離相關疾病威脅，您可以至門診尋求相關協助。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311，諮詢時間：週一至週五上午9:00-12:00，下午2:00-5:00。

祝您 平安健康