

別再當菸害製造者！ 戒菸終結**4**危害

文／內科部心臟血管系 主治醫師 呂尚謁



吸菸是百害而無一利的行為，菸害會造成全身各處的細胞受到損傷，導致包含心血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病、懷孕婦女及胎兒的疾病，詳述如下：

吸菸對健康有**4**大危害

1 心血管疾病

吸菸是導致心血管疾病的主要原因，且根據統計每4人中就有1人死於心血管疾病。吸菸會提高血液中的三酸甘油脂、降低好的膽固醇（高密度脂蛋白），會使血液變得粘稠，更容易凝結，從而阻礙血液流向心臟和大腦。吸菸亦會破壞及傷害血管的內皮細胞，使內皮細胞無法正常發揮維持血管通暢，還會增加血管中斑塊（脂肪、膽固醇、鈣和其他物質）的堆積，使得血管壁增厚和管腔變窄，最後出現心肌梗塞或是腦中風等併發症。

2 癌症

吸菸會導致癌症，而且會阻止身體對抗癌細胞，因為香菸菸霧中的毒物會衰弱人體的免疫系統，使其更難對抗癌細胞，當有這種情況時，癌細胞的生長會失控而且不會停止，導致正常細胞受到危害，產生嚴重器官機能障礙。香菸菸霧中的毒物也會破壞或改變細胞的DNA結構，DNA相當於細胞的「使用說明書」，控制著細胞的正常生長和功能，當DNA受損時，細胞就無法按部就班有規則的生長且不受節制。此外，近十分之九的肺癌是由吸菸引起的，事實上，與六〇



年代相比，現代吸菸者患肺癌的風險更高，儘管他們吸的香菸更少了，原因之一可能是香菸的製造方式和所含的化學物質發生了變化。

3 慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病指的是導致肺部氣流阻塞和呼吸相關問題的疾病。慢性阻塞性肺病通常與吸菸脫不了關係，根據醫療相關統計，10例與慢性阻塞性肺病相關的死亡中，吸菸者佔了多達8例之多。

4 懷孕婦女及胎兒的疾病

吸菸的女性相較無吸菸婦女較難以懷孕，而且永遠不會懷孕的風險比無吸菸婦女更高。懷孕期間的吸菸則會導致未出生嬰兒的各處組織損傷，尤其是肺部和大腦，有研究顯示母親吸菸與新生兒唇裂之間有所關聯。且有研究還表明，吸菸與流產之間有相關，香菸菸霧中的一氧化碳會使正在發育中的胎兒無法獲得足夠的氧氣，而導致胎兒的

傷害，且香菸菸霧還含有其他可能傷害未出生嬰兒的化學物質。

面對二手菸該如何自我保護？

- 1 所謂二手菸，就是當人們吸入吸菸者或燃燒相關菸草產品時呼出的菸霧時，就會產生相關傷害。而且接觸二手菸沒有安全範圍，即使是短暫的接觸也會導致嚴重的健康問題甚至致命。
- 2 戒菸是足以保護非吸菸者免受二手菸暴露的唯一方法，這需要透過民眾與政府立法的力量，才能得以達到的目標。
- 3 不論是身上還是環境中的物品曾受到香菸的暴露，選擇更換或是確實的清潔，才能達到降低暴露於二手菸害之目的。若是環境有受到香菸的暴露，開窗、空氣濾清機、空調、全熱交換機等等，都無法完全有效去除環境的二手菸傷害，因此，避免暴露於菸害才能自我保護。🌍

參考資料：

世界衛生組織
美國疾病控制與預防中心