

# 為什麼戒菸好難？

## 關鍵就在**尼古丁**

文／內科部心臟血管系 主治醫師 董承昌

**吸**菸對人體唯一的好處僅有心情上的放鬆，但代價是拿無價的健康來交換，菸草中所含的有毒物質超過四千種，最主要為尼古丁、一氧化碳、致癌物質等，其中，尼古丁是造成上癮的重要物質。

### 遠離吸菸，是最可預防的死因

從許多方面來看，吸菸是世界上最可預防的死因。在一份2014年的美國衛生局局長的報告表示，自1964年研究報告以來，有超過2000萬人因吸菸和接觸二手菸導致過早死亡，且有超過250萬非吸菸者因為二手菸引起的疾病死亡。最為人所知與吸菸有關的疾病為肺癌與慢性肺病，但事實上，吸菸亦會導致早發性心血管疾病。臨床上可見急性心肌梗塞的病人有年輕化的趨勢，對於不到40歲即發生心肌梗塞的病人，就筆者的觀察，絕大部分有吸菸史，可見吸菸本身會造成冠狀動脈提早狹窄病變，且一旦發病，需終身服藥，也容易造成不可逆的心臟衰竭，影響壽命與生活品質，而持續性的吸菸也是造成心肌梗塞容易復發的因素。除了心肌梗塞，

吸菸也與主動脈瘤、周邊血管硬化狹窄、猝死、中風高度相關。

### 吸入過多尼古丁，全身都受害

吸菸的危害是緩慢累積的，通常不會立即造成健康上的影響，也因此導致吸菸者容易忽略其帶來的長遠傷害。一般而言，吸菸要造成有症狀的慢性肺阻塞疾病，大部分都超過20年菸齡的時間，但是，一旦開始出現症狀，意謂著傷害已造成，受損的肺功能如同高血壓或糖尿病，僅能用藥物控制盡量不發作，並不會再改善，更嚴重的病人甚至需長期依賴氧氣或陽壓呼吸器，造成生活上處處受限常常是多數病人覺得最困擾的原因。

吸入過多的尼古丁可能會造成心悸、盜汗、血壓飆高、躁動等症狀，更大劑量的

尼古丁儘管不常見，但仍會導致呼吸抑制、心搏過緩，甚至昏迷。尼古丁也會影響腸胃道功能，使吸入者容易有噁心、胃食道逆流或腸胃道潰瘍。在神經系統方面，尼古丁會使人頭暈、嗜睡、肢體不自主顫抖等現象。整體來說，其造成的影響是全身性的，包含呼吸系統、心血管系統、腸胃系統、神經系統，甚至連免疫系統與生殖系統也會受到危害，就筆者觀點，吸菸之害實不亞於吸毒。

### 吸菸的代價，連家人健康都賠上

吸菸不只害己，亦能害人，二手菸已證實會對人體健康造成傷害，同樣會提高肺癌、心血管疾病與中風等疾病的機率。對於不吸菸的人來說，遠離二手菸才能免於遭受危害，若身邊有人吸菸時，應主動遠離，或請吸菸者移步至吸菸區，若是熟識者（如鄰居），可禮貌性的表達自己對於吸到二手菸的不適，若短期內無法避免，應保持空氣流通，帶上口罩以降低傷害。

除了二手菸，香菸在熄滅後仍會有許多殘留物附著在附近的環境，如窗簾、衣服、汽車座椅等，即所謂的三手菸，它是尼古丁與香菸中其它化學物質所組成，即使在沒有人吸菸的情況下，暴露於沉積物表面的人也可能吸入三手菸，導致非吸菸者的健康風險增加。若在家有吸菸習慣，即使是在無人的房間或浴

室，還是會讓家人暴露於三手菸的環境中，家中的幼童也容易引發哮喘、支氣管炎，甚至誘發血癌。

想去除三手菸的危害比想像的更不容易，最根本的做法是拒絕讓他人置身於身處的環境中吸菸。吸菸家人的衣物應該分開清洗，避免將三手菸殘留在非吸菸的家人衣物上，家中的地板、窗簾、地毯、被套等應至少兩個禮拜清洗一次，也可以考慮添購空氣清淨機以減低二手菸的傷害，但無論是何種方式，都沒辦法完全阻絕二手菸或三手菸的危害，因此，唯有協助並鼓勵吸菸者戒菸，必要時接受戒菸治療，才是最治本的方式，維護自己的健康也保護心愛的家人。☺

### 尼古丁對身體的影響

