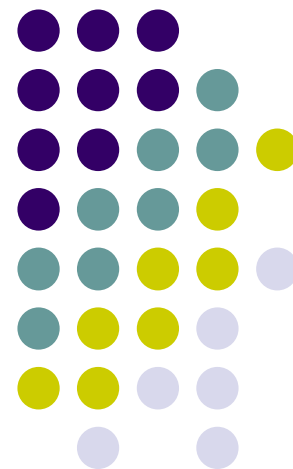
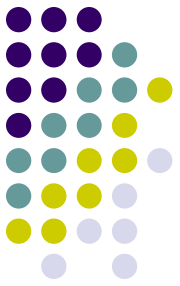


- 菸害防治宣導 -

吸菸的危害及戒菸的好處

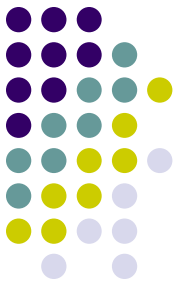
中港澄清醫院
家庭醫學科 蘇家龍醫師





大綱

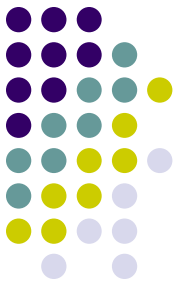
- 依據疾病死亡率了解菸害的嚴重性
- 菸品的歷史
- 吸菸及吸二手菸的危害
- 為何要戒菸？
- 菸害防制法新法



吸菸者的比例

- 全球**10億**男性吸菸者
 - 35%來自已開發國家
 - 50%在開發中國家
- 約**2.5億**女性有每日吸菸的習慣
 - 22%來自已開發國家
 - 9%在開發中國家。

美國癌症協會(ACS) 2009的菸草與健康圖鑑《Tobacco Atlas》



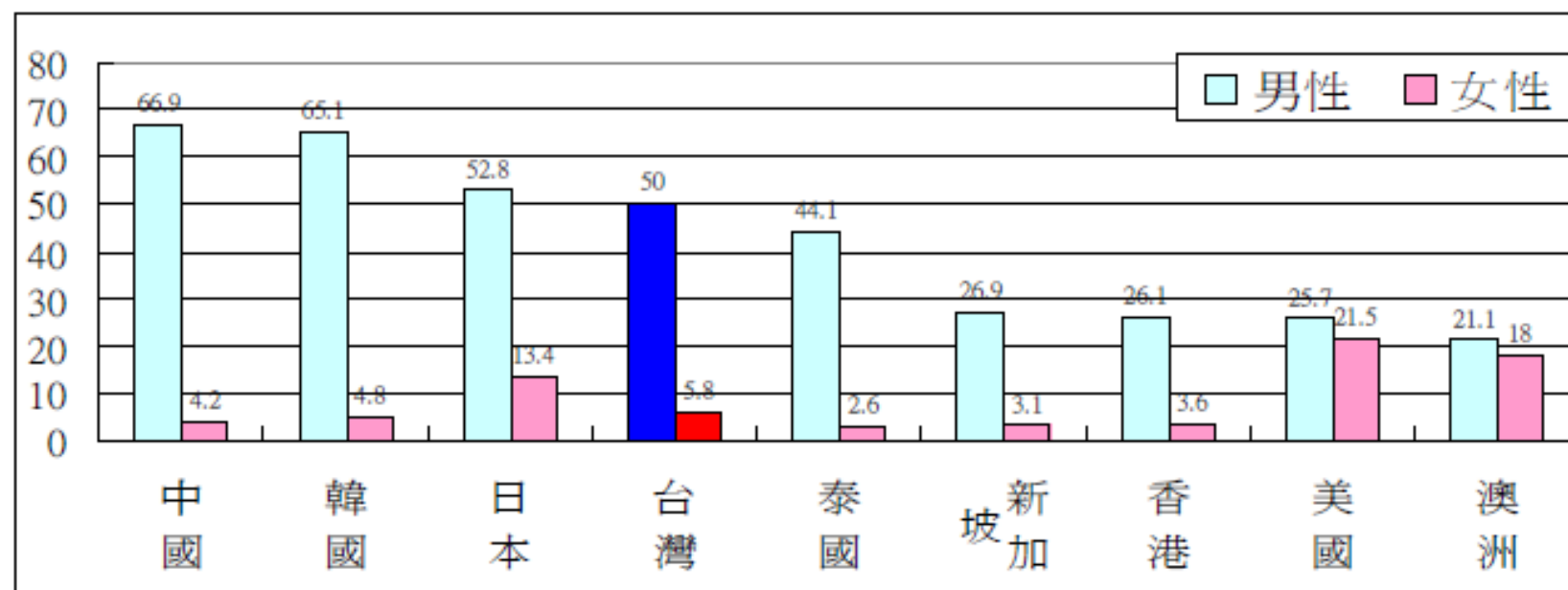
吸菸的危害

- 每年全球平均有540萬人死於菸害
- 平均每6秒即有1人死於菸害
- 使用菸品者平均壽命減少約15年
- 事實上，吸菸幾乎傷害身體的每個器官
- 即使不直接造成死亡，對於吸菸者的生活品質也多少會有影響
 - 例如：呼吸困難、工作不便等

- 世界衛生組織

各國成人吸菸率

吸菸率

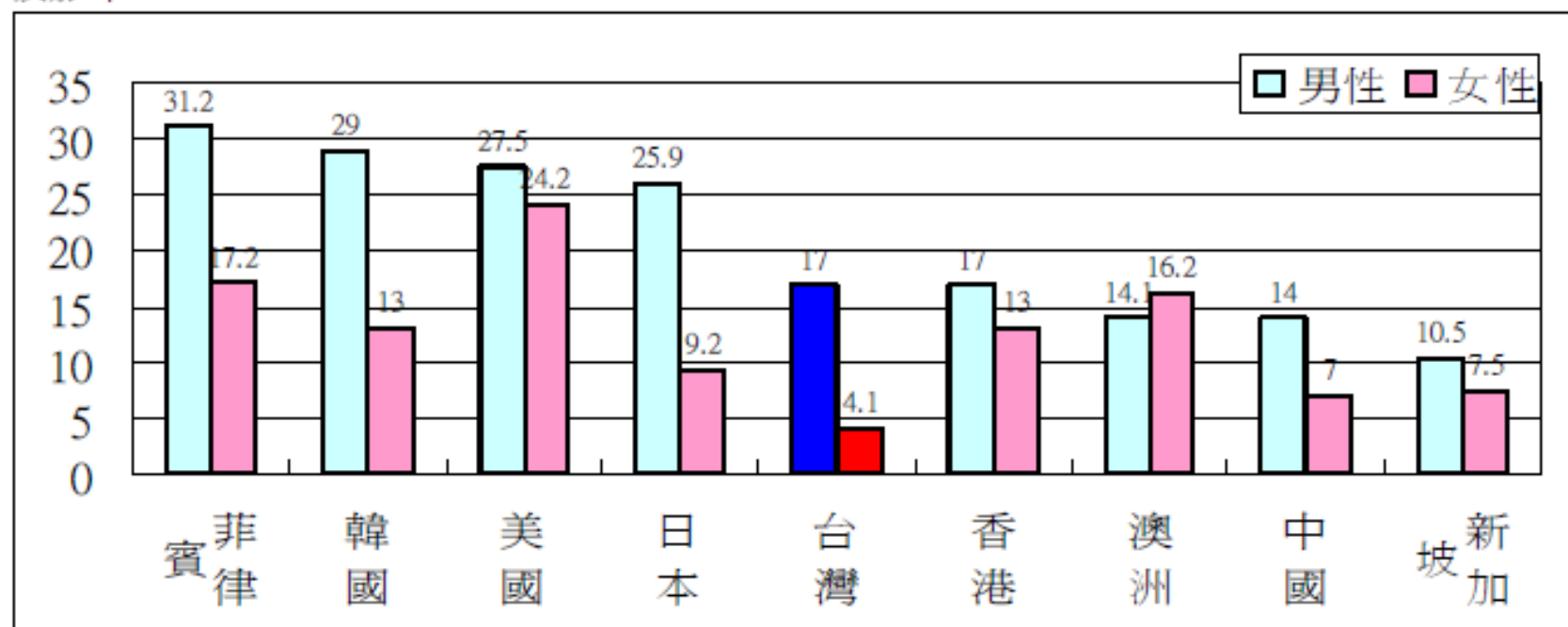


資料來源：2002年世界衛生組織The Tobacco Atlas.

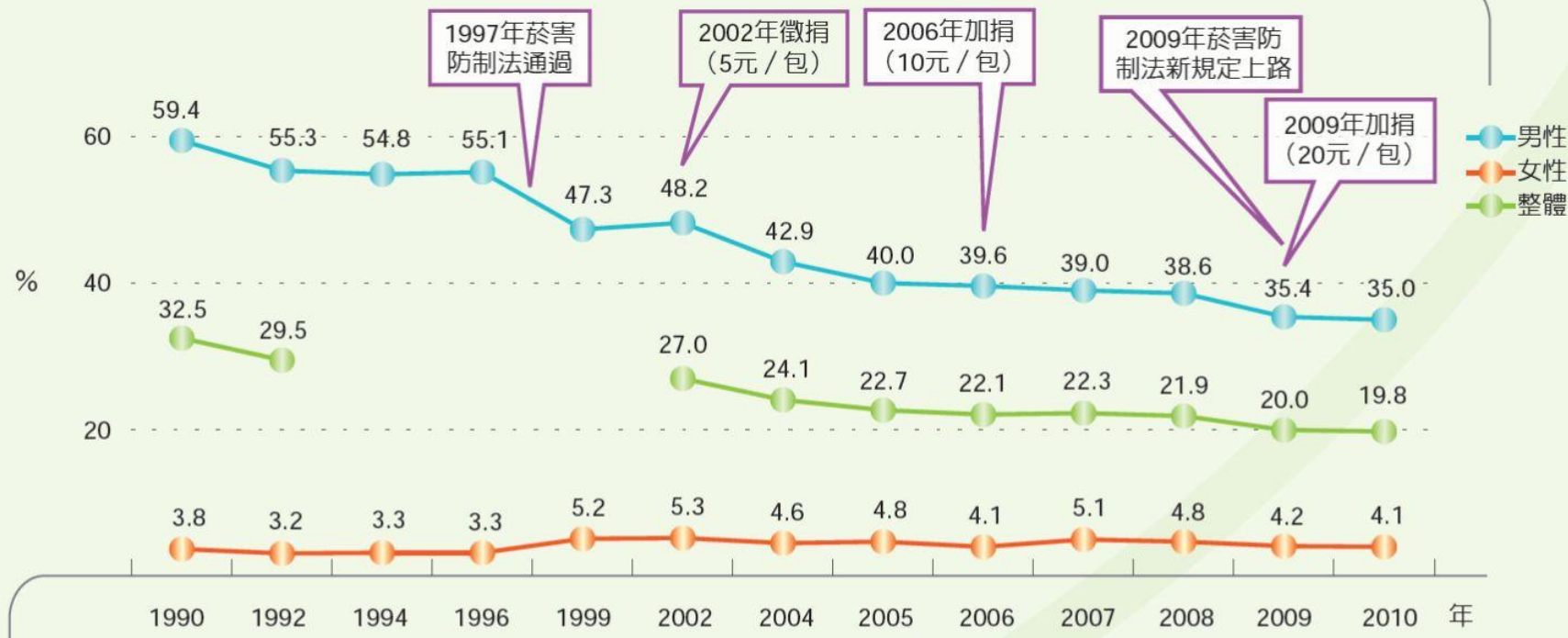
國民健康局「九十一年台灣地區國民健康促進知識態度與行為調查」

各國青少年吸菸率

吸菸率



資料來源：2002年，世界衛生組織The Tobacco Atlas.
2003年，The Tobacco Control Country Profiles
國民健康局「九十一年台灣地區國民健康促進知識態度與行為調查」



台灣歷年18歲以上成人吸菸率

1. 1990—1996 年為菸酒公賣局調查資料。
2. 1999 年為李蘭教授調查資料。
3. 2002 年為國民健康局「台灣地區 2002 年國民健康促進知識、態度與行為調查」。
4. 2004 至 2010 年為國民健康局「成年人吸菸行為電話調查」。
5. 1999—2010 年吸菸者定義，係指以前到現在吸菸超過 100 支〈5 包〉，且最近 30 天內曾經使用菸品者。

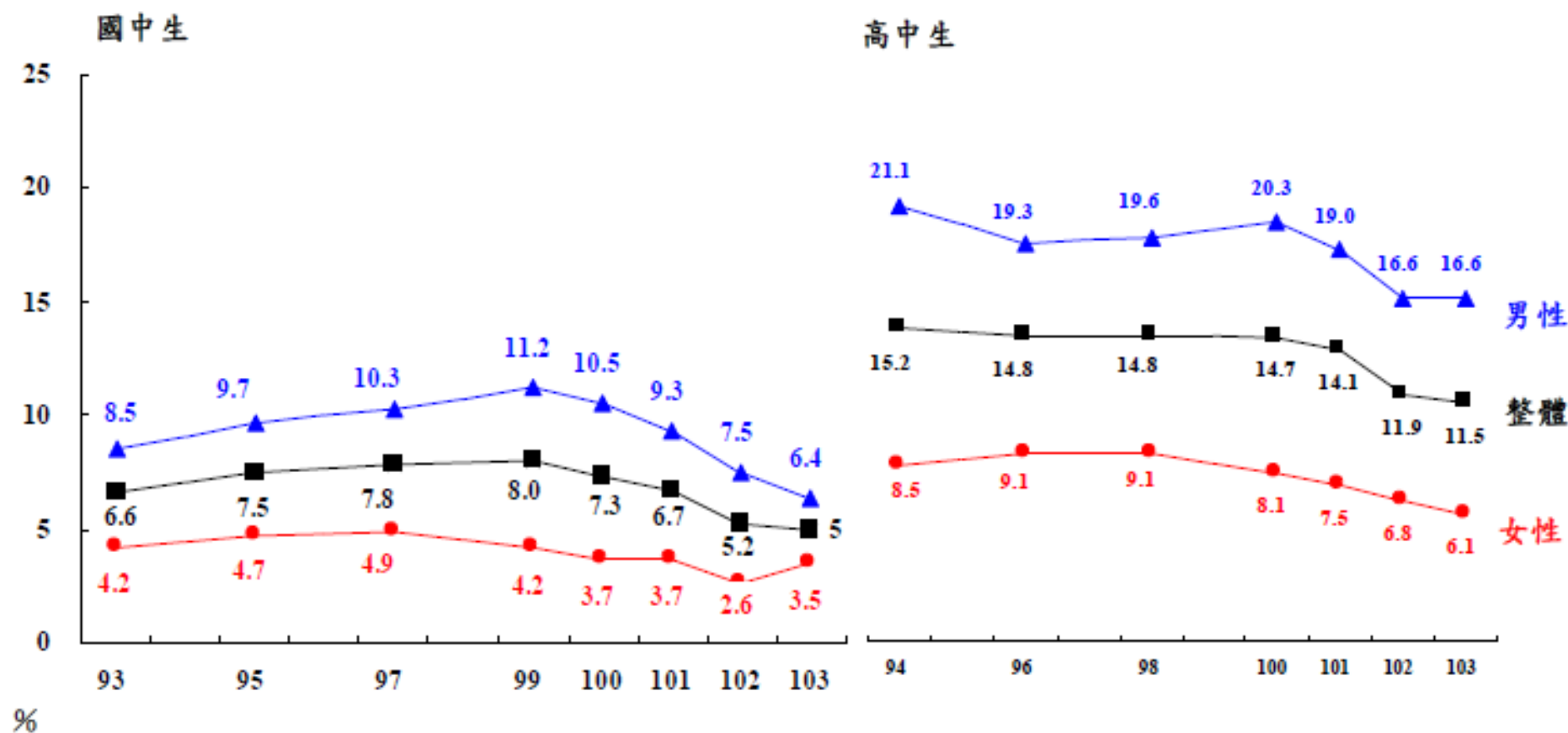
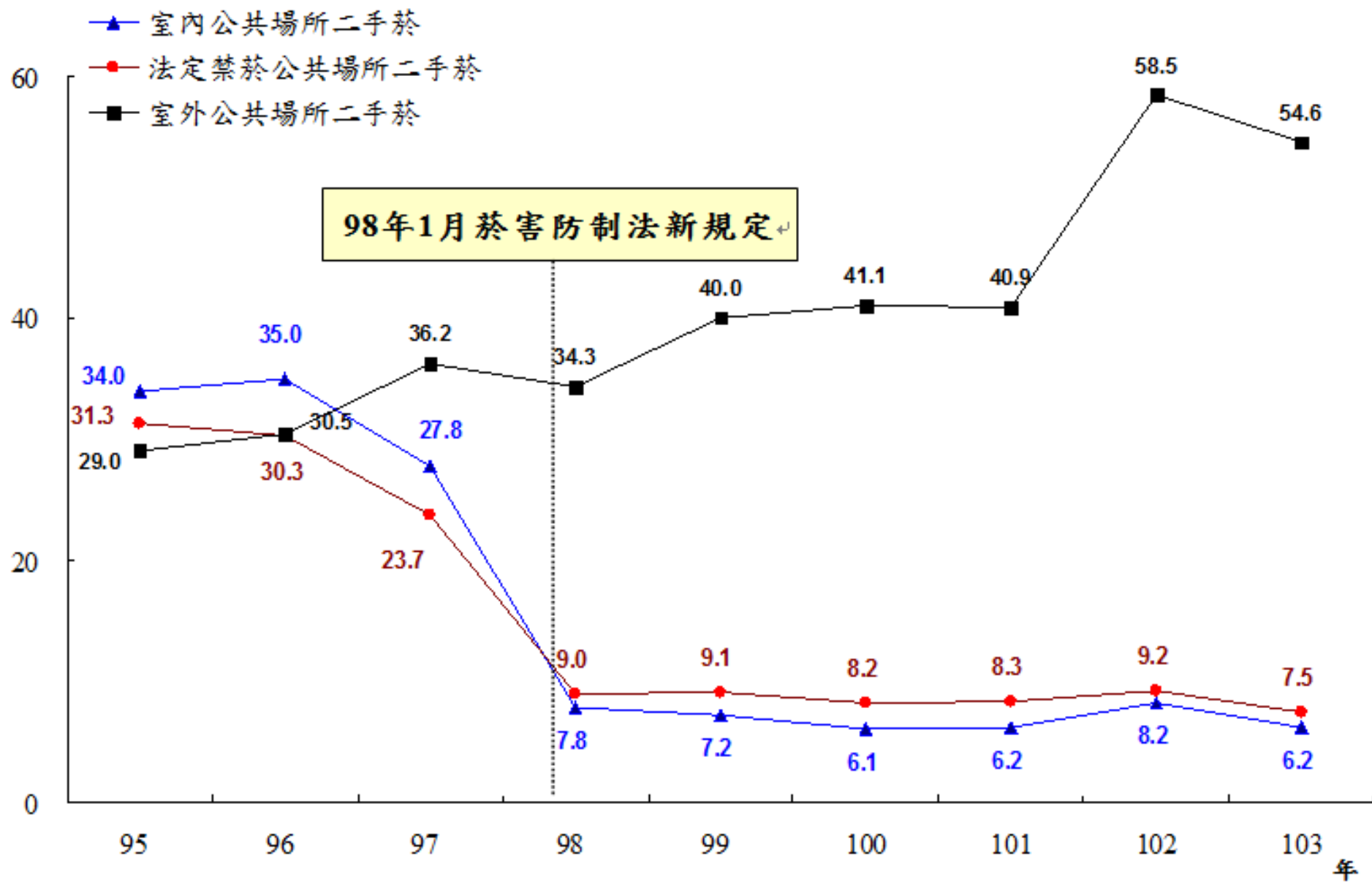
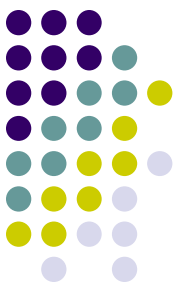


圖 1. 歷年國中及高中職生目前吸菸率

註：

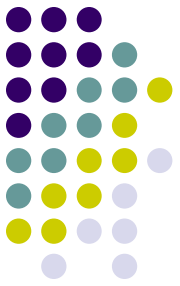
1. 資料來源為國民健康署「青少年吸菸行為調查」
2. 目前吸菸率定義：過去 30 天內曾經嘗試吸菸，即使只吸一、兩口。





菸品的歷史

- 公元前6千年菸草生長在美洲，公元前一世紀人類開始使用菸草。
- 西元1492年：哥倫布發現新大陸，拿到印第安人的乾菸草
- 西元1600年：菸草開始引進義大利、德國、挪威、瑞典、俄羅斯、波斯、印度、中南半島、日本、中國、非洲西岸
- 西元1760年：英國、蘇格蘭開始有菸廠設立



- 西元1900年：紙菸與雪茄開始被廣泛使用
- 西元1927年：一位英國醫師在醫學雜誌上報導肺癌患者與吸菸的相關。
- 西元1938年：美國約翰霍普金斯大學的研究報告指出吸菸者的壽命較短
- 西元1960年：反菸、拒菸活動
- 二十世紀70年代後期及80年代間，二手菸的危害開始也被重視和討論。

菸草



- 紙(捲)菸：指將菸草切絲調理後，以捲菸紙捲製，加或不加接濾嘴之菸品
- 菸絲：指將菸草切絲，經調製後可供吸用之菸品
- 雪茄：指將雪茄種菸草調理後，以填充葉為蕊，中包葉包裹，再以外包葉捲包成長條狀之菸品，或以雪茄種菸葉為主要原料製成，菸氣中具有明顯雪茄香氣之非葉捲雪茄菸
- 鼻菸：指將菸草添加香味料調理並乾燥後磨成粉末製成，供聞嗅或塗敷於牙齦、舌尖吸用之菸品
- 嚼菸：指將菸草浸入於添加香味料之汁液調理後，製成不規則之小塊或片狀，供咀嚼之菸品
- 其他菸品：指前五款以外之菸品



• 紙(捲)菸



• 雪茄



• 菸絲



• 鼻菸



• 嚼菸



香菸被吸收的形態



- 香菸所產生的化學物質以二種形式
 - 主流菸：燃燒完全—溫度可達950度
 - 側流菸：燃燒不完全—溫度僅達350度
(產生較多有害氣體與致癌物質)

因此二手菸 = 主流菸 + 側流菸
= 更毒





主流菸



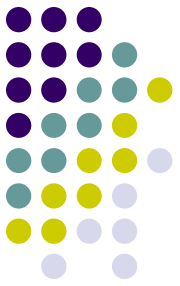
側流菸





菸品化學物質- 成份

- 4-甲基亞硝胺-1-3-吡啶基-1-丁酮/ 4-(methylnitrosamino)-
- 1-(3-pyridyl)-1-butanone (NNK) : 去光水
- N-亞硝基降菸鹼/ N'-Nitrosonornicotine (NNN)
- N-亞硝基新菸草鹼/ Nitrosoanabasine (NAB)
- N-亞硝基新菸鹼/ N'-Nitrosoanatabine (NAT)
- 汞/ Mercury (Hg) : 重金屬
- 砷/ Arsenic (As) : 農業用殺蟲劑
- 硒/ Selenium (Se)
- 鉛/ Lead (Pb) : 重金屬
- 鉻/ Chromium (Cr)
- 鎳/ Nickel (Ni)
- 鎘/ Cadmium (Cd) : 車用電池



菸品化學物質- 排放物

- 一氧化碳/ Carbon monoxide (CO) : 排氣管廢氣
- 尼古丁/ Nicotine : 殺蟲劑
- 甲醛/ Formaldehyde
- 苯/ Benzene
- 苯并芘/ Benzo [α] pyrene, BaP
- 焦油/ Tar
- 氰化氫/ Hydrogen cyanide

香菸內有害健康的物質

燃燒的香菸可分離出數千種的化學物質一部分散播於空氣中，一部分進入肺部組織，其中以下列四種對身體影響最大：

- 尼古丁 0.5-2.7 毫克/支
- 焦油 6.5-29 毫克/支
- 一氧化碳 400 ppm
- 乾熱氣體、其他刺激物質





尼古丁- 菸中的三大殺手

- 刺激中樞神經令人上癮
- 腦細胞麻痺，失憶、工作能力降低。
- 血管末梢收縮，破壞維他命C吸收，加速膠原蛋白流失
- 皮膚缺乏水份，皺紋增加

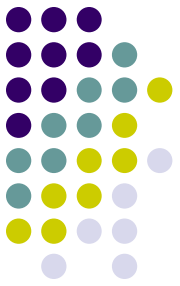


WHICH TWIN SMOKES?



尼古丁- 菸中的三大殺手

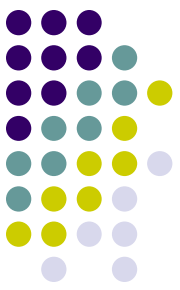
- 刺激腎上腺素分泌
- 使心跳加快
- 使血壓升高
- 增加心臟對氧氣的需要
- 引起心律不整



焦油- 菸中的三大殺手

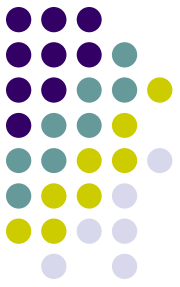
- 黃色 黏性物質→沾黏在我們的肺部組織
 - 手指及牙齒變黃
 - 阻塞及刺激氣管及肺部
 - 肺破裂壞死→慢性肺氣腫
-
- 慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺疾病以及各種癌症

焦油



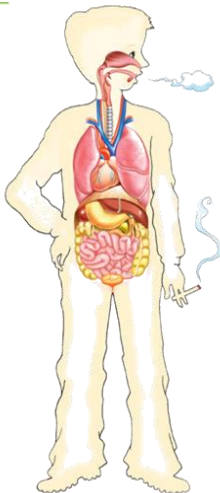
一氧化碳- 菸中的三大殺手

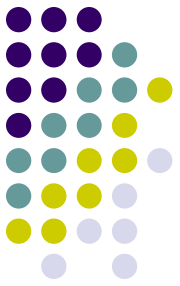
- 和血液中血紅素融合
- 減少血液攜氧造成缺氧
- 思維跟判斷力受到影響
- 其他化學成分
 - 只要香菸開始燃燒，就會釋放出化學物質，包含數十種刺激物質及40種以上的致癌物質
 - 這些致癌物質會引發多種癌症，主要為肺癌



吸菸的危害

- 呼吸系統
- 每分鐘藉由呼吸可以將5~6公升的空氣送入肺部





吸菸的危害

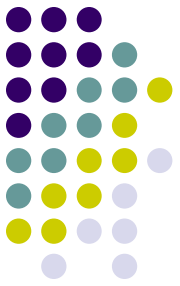
● 鼻腔

● 功能

- 黏膜及鼻毛可以黏附灰塵、細菌和空氣中的微粒
- 將空氣調和成適合的溫度吸入人體中

● 吸菸的影響

- 吸菸者所吸入的煙霧會讓鼻腔黏膜充斥著香菸的微粒，容易造成鼻腔細胞的病變及降低免疫保護作用



吸菸的危害

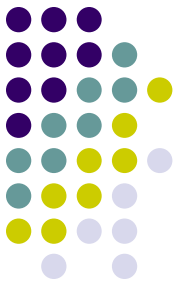
- 咽喉

- 功能

- 食物及空氣進入食道及氣管

- 吸菸的影響

- 老煙槍就常會有要將痰咳出的不自主咳嗽，甚至可能產生鼻咽癌



吸菸的危害

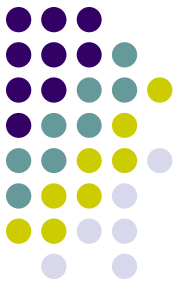
- 氣管

- 功能

- 黏液及纖毛組織會將異物往外推送，清潔肺中的微粒子及附著於其上的細菌

- 吸菸的影響

- 纖毛的擺動停頓，破壞了呼吸系統的自然防禦功能

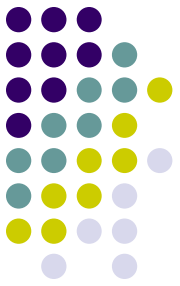


吸菸的危害

● 肺

● 吸菸的影響

- 肺失去一定程度的抵抗能力，容易罹患感冒、肺結核等肺部疾病
- 長時間吸菸→肺氣腫或是慢性的肺炎，進而導致肺癌



吸菸的危害

- 肺泡

- 功能

- 氣體交換在肺泡內進行，吸入空氣中的氧與血液當中的二氧化碳在此轉換

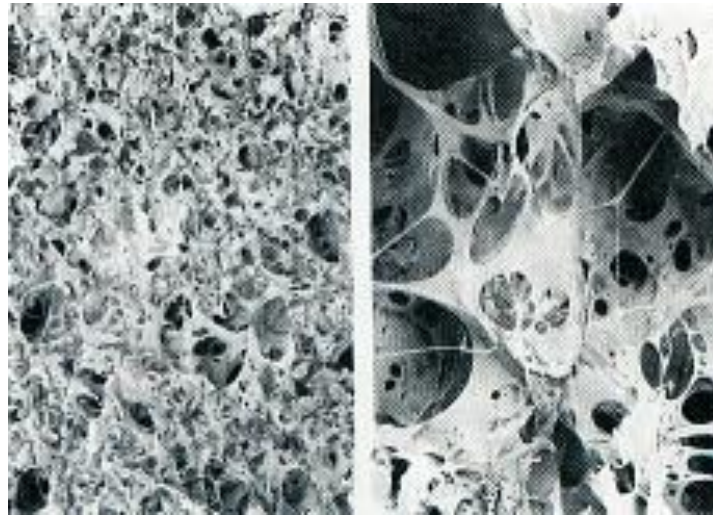
- 吸菸的影響

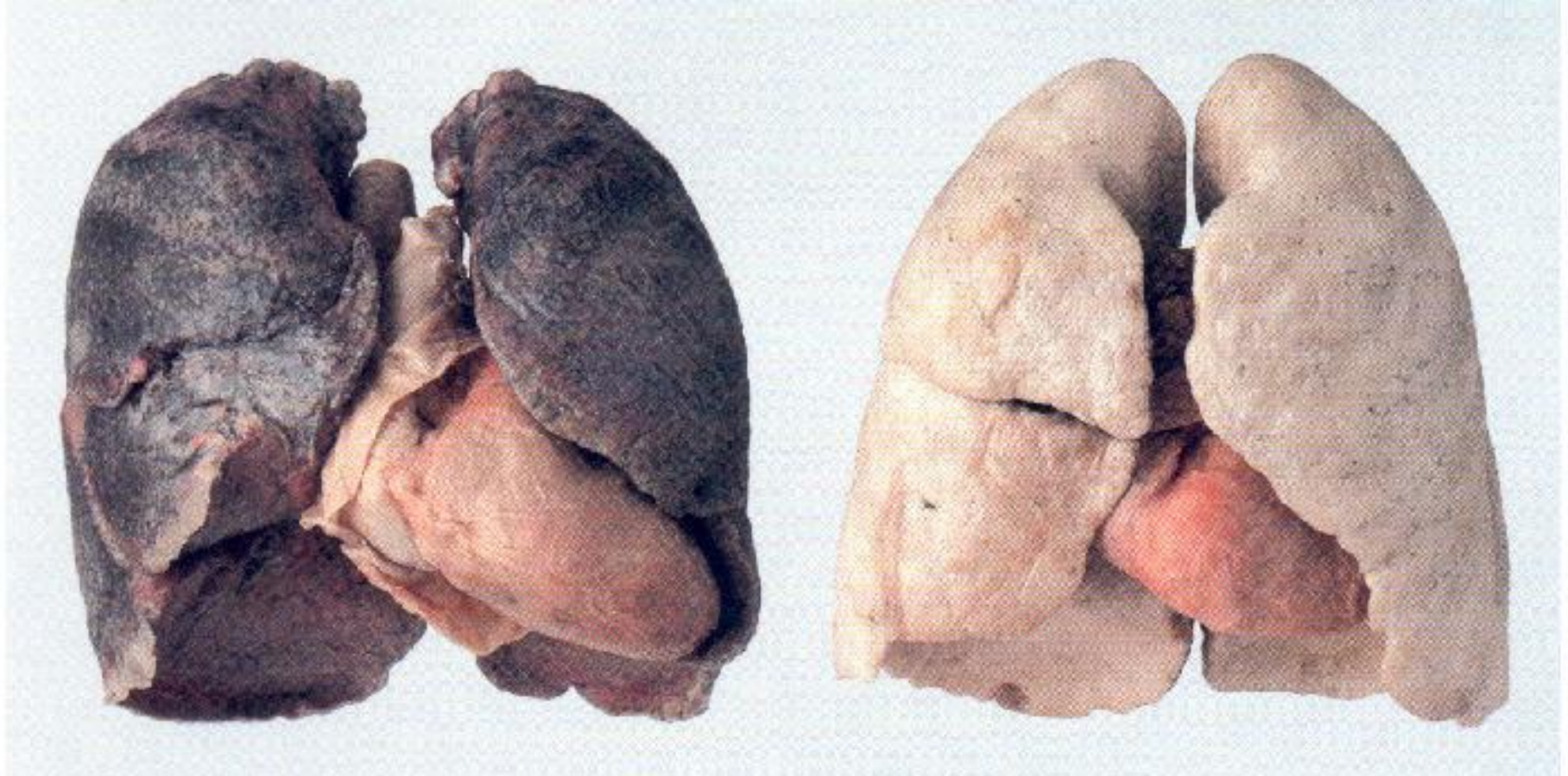
- 吸菸會讓細小及高溫的懸浮粒子沉積在肺泡中，甚至損傷肺泡黏膜，讓肺泡產生功能上的改變



肺氣腫

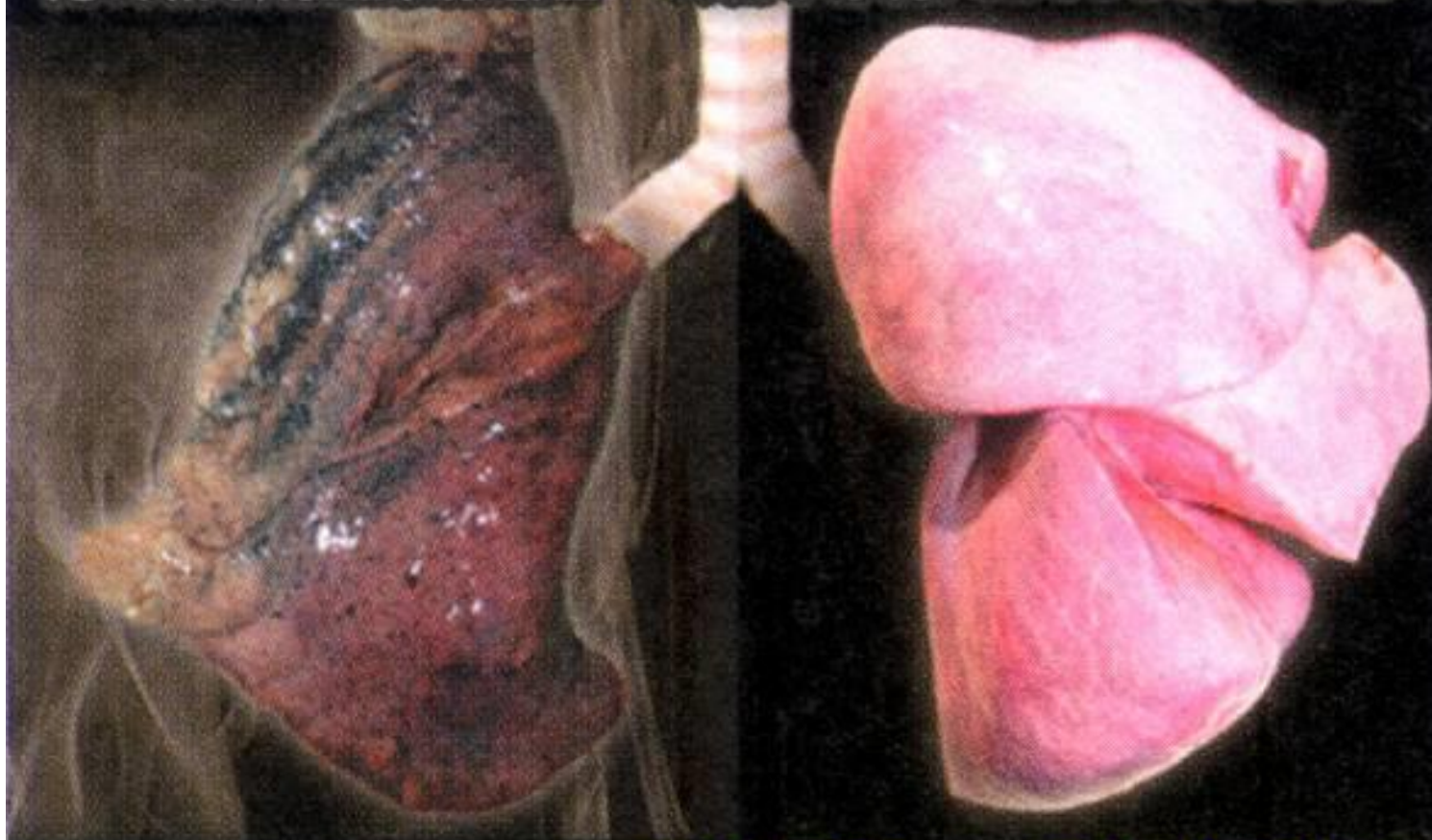
- 肺泡因過分膨脹而失去彈性和缺血，妨礙了血液中氧與二氧化碳的交換
- 徵狀
 - 氣促、喘鳴、皮膚發紺、久咳不癒，有時會咳得發痛並有濃痰
 - 肺氣腫造成的傷害無法復元







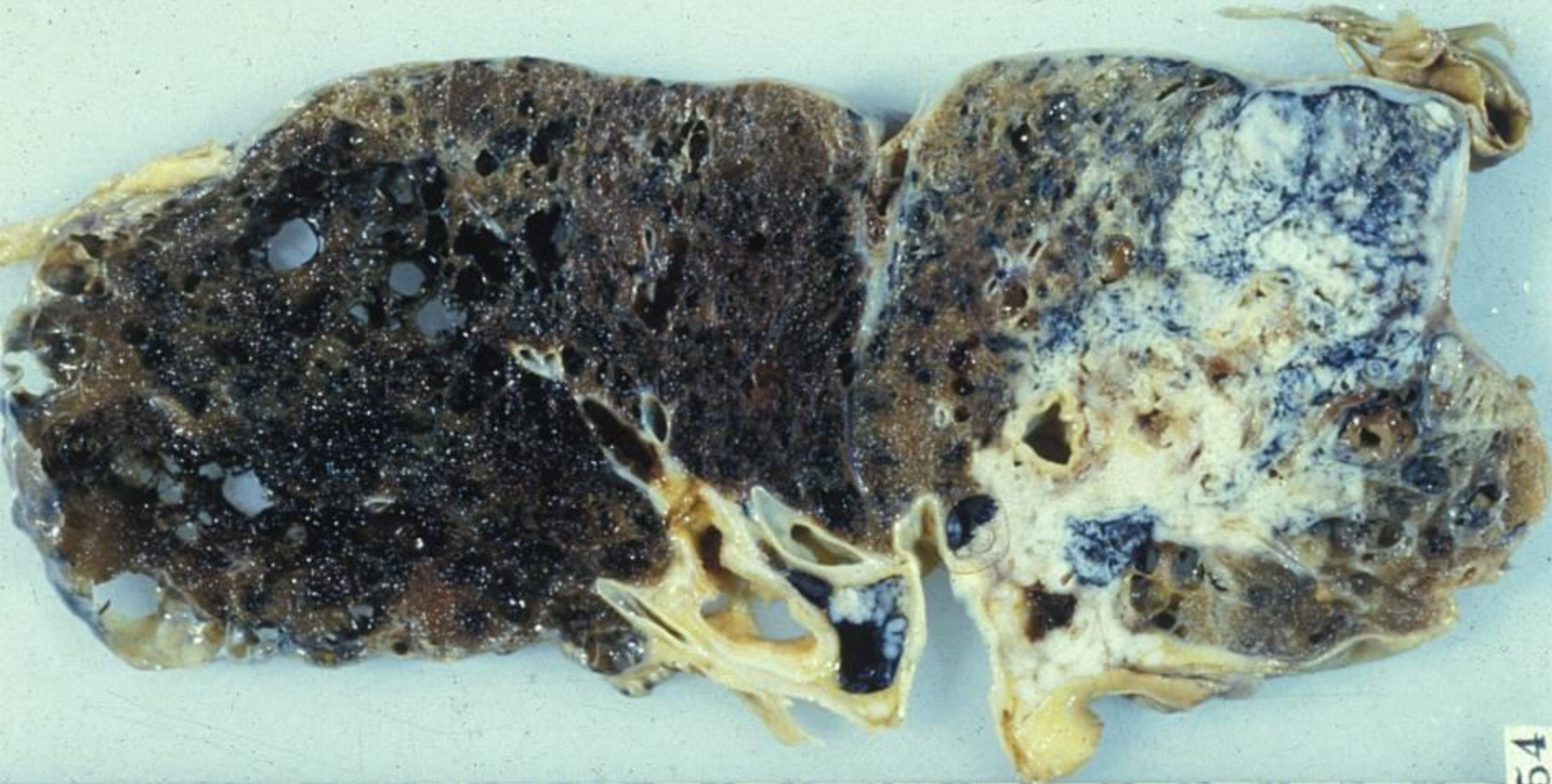
行政院衛生署提醒：戒菸專線 0800636363

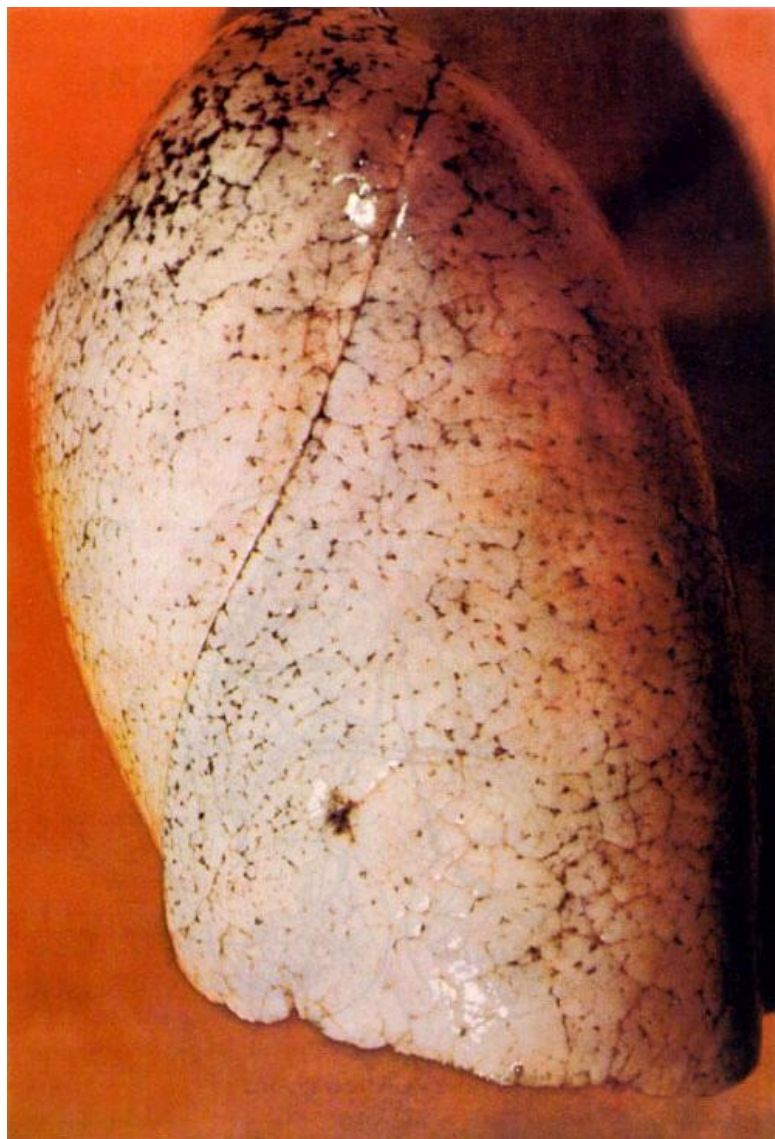


吸菸會導致 **肺癌、肺氣腫**









正常的肺



抽菸後的肺

小安的肺，怎麼了？



剛吸完三隻
菸的小傻瓜



左為吸菸後取
出之棉花，右
為乾淨棉花

資料來源：國民健康局



吸菸對身體各器官的危害

- **癌症**：吸菸更是致癌的主因之一
 - 菸草中含有**超過4,000種化學物質**
 - 至少有60種已知的致癌物
 - 所有癌症的死亡有30%都可歸咎於吸菸行為
- 菸草內主要引致癌症的物質來自**焦油**
 - 可能直接引發的癌症包括肺癌、口腔癌、咽頭癌、喉頭癌、膀胱癌、食道癌，而間接可引發的癌症包含頸癌、血癌(骨髓性白血病)、胃癌、肝癌、腎臟癌、胰臟癌、大腸癌、子宮頸癌等

癌症

- 以肺癌為例，在美國，
 - 男性吸菸者罹患肺癌的機率是非吸菸者的23倍
 - 女性吸菸者罹患肺癌的機率是非吸菸者的13倍
- 肺癌是癌症死亡的主因
 - 平均85%的肺癌死亡歸因於吸菸
- 吸菸的肺癌患者中
 - 男性死亡率是非吸菸者的22倍
 - 女性死亡率是非吸菸者的12倍
- 而在台灣，
 - 每5個癌症死亡人口便有1個死於肺癌
 - 肺癌已經連續多年位居國人癌症死因的第一位



一天一包菸 七年罹口腔癌

口腔白斑病變 冒兩公分腫瘤

【黃靜宜／台北報導】口腔黏膜若長白斑，別以為不吃檳榔就沒事，光是菸菸也會讓白斑變惡症！台大醫院發現一起特殊病例，一名70老翁，7年前發現口腔白斑，當時雖無痛癢變化，醫師還是建議他戒菸、追蹤，但男子戒了檳榔，仍每天抽一包到1包半的菸，最近竟嘴巴癢癢開，咀嚼有困難，檢查赫然發現罹患口腔癌。

罹癌機率僅65%

接獲這起個案的台大醫院牙科部名譽教授韓良俊表示，這名78歲的老翁，7年前檢查發現下唇有白斑，但因屬均質性的，且進行切片病理檢查也沒有上皮變異，依照國外研究，這類狀況出現癌變的機率只有65%，雖然很低，還是有風險。

韓良俊當時就勸病人要戒菸，沒想到，老翁雖然抽菸，最近再度到醫院檢查，原本只出現白斑的下唇，切片檢查已有上皮變異，左側黏膜從無到有，長出2公分大的腫瘤，證實罹患口腔癌，得接受一連串開刀、放射線等治療。

已戒檳榔達30年

韓良俊說，這名患者已戒檳榔達30年之久，已想不到光抽菸也會帶來如此嚴重的後果。台北榮民牙科部主任張哲壽表示，正常口腔黏膜應是粉紅色的，且表面平滑，無破皮，若出現白斑或紅白色斑塊的紅白斑，黏膜有部位變得粗糙、凹凸不平等，都可能有病變，需要進一步切片檢查或追蹤治療。

韓良俊說，統計顯示，抽菸會得口腔癌的機率比一般人高1.8倍，吃檳榔則高2.6倍，喝酒會高1.1倍，建議有抽菸、吃檳榔習慣的民眾早日戒除壞習慣，且每半年定期進行口腔癌篩檢。



■一名男性病患因長期抽菸，罹患左側頰黏膜癌，韓良俊醫師提供。

口腔癌預防之道

- ▶ 遠離檳榔、菸、酒，此3者若併吃，罹患口腔癌風險較一般人高出123倍
- ▶ 少吃太過辛辣、溫度過高食物
- ▶ 保持充足睡眠、均衡飲食，視情況補充綜合維他命增加抵抗力，以減少口腔感染
- ▶ 若口腔潰瘍超過2周未癒應就醫，每半年應定期檢查口腔

資料來源：陳立傑醫師

950409/蘋果/A14版



子宮頸癌前病變 二手菸也是禍首

長期暴露菸害中 罹患風險遽增7倍 男人哈草前 請為女人想一想...

【記者許維彬／台北報導】婦女罹患子宮頸癌前病變，抽菸的伴侶也有責任。中國醫藥大學環境醫學研究所教授吳明善表示，暴露二手菸的婦女罹患中度以上子宮頸癌前病變的風險，最高可達沒有暴露婦女的四點二倍。

子宮頸癌前病變是子宮頸發炎程度，分為輕、中、重（重）三級，由病理科醫師判讀確認。

吳明善的研究團隊在國家衛生研究院支持下，九十一至九十四年在高雄縣針對兩百六十名罹患子宮

頸二、三級菸、抽菸、感染高危險性人類乳突病毒等因素，對婦女健康的影響，並以五百零七名子宮頸抹片檢查正常的婦女做為对照组。

吳明善指出，研究發現二手菸大幅增加婦女罹患子宮頸癌前病變的風險，而婦女若罹患中度以上的子宮頸癌前病變，卻沒有積極治療，一半以上將惡化成子宮頸癌。

吳明善表示，研究是讓婦女填寫問卷回答是否有二手菸暴露、是否抽菸，同時抽樣採集婦女尿液，確認婦女尿中的尼古丁含量與答案一

結果發現，廿歲以上婦女，若每天暴露一包以上的二手菸，持續廿年以上，發生輕度子宮頸癌前病變的風險，比沒有暴露二手菸的婦女，提高四倍，發生中度以上子宮頸癌前病變的風險，更提高至七點二倍；持續暴露十年以上，發生輕度子宮頸癌前病變的風險提高至三點三倍，發生中度以上子宮頸癌前病變的風險提高至六點一倍。

也是中國醫藥大學附設醫院職業醫學科主任的吳明善指出，過去研究已證實人類乳突病毒感染、抽菸

但歐美婦女抽菸的比率高達百分之廿八，台灣四十歲以上婦女僅有百分之三到四的比率抽菸，子宮頸癌卻仍是台灣婦女健康的殺手之一，若以研究所得資料，與台灣男性高達百分之五十五到六十二的抽菸比率來看，婦女在家中或工作場所暴露在男性的二手菸下，也是婦女罹患子宮頸癌的危險因子之一。

吳明善表示，暴露二手菸導致子宮頸癌前病變的機轉，是香菸的致癌物質經過血液循環跑到子宮頸，過去研究檢測抽菸與未抽菸的婦女

留有香菸的致癌物質。研究也發現，抽菸的婦女比起沒有抽菸的，罹患中度以上子宮頸癌前病變的風險，提高至三點五倍。

吳明善建議，婦女應該勇敢拒絕二手菸，家中若有家人抽菸，應該勸導家人戒菸，公司與企業也應配合政府政策推廣無菸工作區，有抽菸習慣的員工應該到外面通風處抽菸，避免女同事受害；卅歲以上婦女則應多利用政府提供每年一次免費的子宮頸抹片篩檢，若抹片有異常，應到醫院進一步檢查追蹤。

951025/聯合/E4版

近千婦女對照研究發現 二手菸加速病變 子宮頸癌增7.2倍



【衛環瑜／台北報導】國內最新研究發現，長期暴露於二手菸環境的婦女，發生子宮頸癌前病變風險，較未受菸害女性最高可達七點二倍。學者指出，香菸中的致癌物質，對已感染人類乳突病毒（易致子宮頸癌）婦女，將更會加速癌化。

中國醫藥大學環境醫學研究所研究團隊，在二〇〇二年至二〇〇五年間收集高雄縣兩百六十名罹患子宮頸癌前期、子宮頸癌婦女，及五百零七名抹片檢查正常的婦女進行對照研究。研究主持人、環醫所教授吳明哲指出，研究發現，第十六、十八、五十二與五十八型人類乳突病毒，是台灣婦女子宮頸癌最重要的危險因子，感染人類乳突病毒的婦女罹患輕、中、重度子宮頸癌前病變風險，是未感染者的三十二點二倍、三十七點二倍及六十八點三倍。

勇於向二手菸說不

此外，二手菸和吸菸也是致癌因子。有抽菸婦女比她沒抽菸者，有三點五倍風險。二十歲以上婦女，若每天吸一包或一包以上二手菸，持續十年以上，分別有三點三倍及六點一倍的風險會發生輕度、中度或中度以上的子宮頸癌前病變；若持續二十年以上，風險則升為四點七及七點二倍。吳明哲解釋，香菸中多種致癌物質會隨血液流到子宮，造成細胞變異，使修復能力下降，啟動癌化，感染人類乳突病毒婦女，可能因此加速癌化。一台灣成年女性吸菸率約百分之三、四，但男性吸菸率高達五成，長期吸入父親或先生吐出的二手菸，就會增加罹患風險。呼籲婦女為自身健康，勇於向二手菸說不。

子宮頸癌預防之道

資料來源：醫師王功亮、衛生署國民健康局

高危險群

- 35歲以上女性
- 過早發生性行為者
- 多重性伴侶
- 子宮頸炎患者
- 具子宮頸癌家族史者

症狀

- 早期多無症狀，須靠抹片及進一步陰道鏡檢查、切片；晚期有惡臭分泌物及不正常陰道出血，如非經期出血、性行為出血、更年期後陰道出血

預防

- 避免多重性伴侶、或性伴侶有多重性伴侶
- 接種疫苗
- 安全性行為，使用保險套
- 戒菸，避免二手菸
- 有初次性行為的第三年做抹片檢查(30歲以上抹片歸保給付)

台北馬槽醫院婦產科主任王功亮提醒，要避免罹患子宮頸癌，還應避免過早性行為及多重性伴侶，性行為時全程使用保險套、接種疫苗、有性伴侶的女性應定期做抹片檢查。衛生署國民健康局發言人趙坤郁昨天表示，行政院版的《菸害防制法》修正草案已增加至內公場所全面禁菸，呼籲立院儘速通過。



吸菸對身體各器官的危害

- 疾病：缺血性心臟病、心絞痛、主動脈瘤、週邊血管疾病、壞疽、中風、肺炎、慢性阻塞性肺炎、白內障、股骨骨折、齒槽疾病
- 流產、低體重兒、先天肢體缺損、嬰兒猝死

心臟病與循環系統

- 吸入菸霧後由於尼古丁影響神經系統
 - 會引致心跳加速及血管收縮、血壓上升這兩種即時反應
 - 而增加高血壓及血管栓塞的機會。
- 菸霧中的一氧化碳減低血液攜氧能力
 - 心臟需要更大的能量才能供應足夠氧氣。
- 吸菸同時亦對血液造成長久影響
 - 血液中的膽固醇及纖維蛋白素原增加
 - 因而容易造成血凝塊阻塞血管，引起心肌梗塞。



心臟病與循環系統

- 吸菸者的體內暗藏許多毒素
 - 造成體內的氧化壓力
 - 容易引發心血管疾病與癌症。
 - 冠狀動脈心臟病(冠心病)，動脈瘤，末梢血管病(PVD)，中風、血管週邊疾病、破壞血液循環系統，甚至導致柏格式症(Buerger's disease)造成壞疽(身體組織的壞死)而截肢..等等。

心臟病與循環系統

- 吸菸令膽固醇上升
 - 而吸菸者血液中高密度膽固醇(好膽固醇)與低密度膽固醇(壞膽固醇)比例較非吸菸者低
- 吸菸亦會增加纖維蛋白素原
 - (一種令血液凝固的蛋白質)
 - 令血液更具黏性
- 以上所有因素增加血液流動的困難，血塊有可能會於較狹窄的血管內形成，繼而引發心臟病及中風。

吸菸對身體的危害

行政院衛生署提醒：戒菸專線 0800636363



吸菸會導致 **心臟血管疾病**



吸菸帶來危害＝血壓升高40mm Hg

〔記者王昶閔／台北報導〕今天是世界無菸日，最近國家衛生研究院利用一種創新研究方法，



醫界研究指出，吸菸會導致禿頭。
（記者叢昌瑾攝）

換算出吸菸所帶來的危害，竟等同於升高40mm Hg（毫米汞柱）的血壓；戒菸對健康的效益，則超過市面上任何一款降血壓藥。

換言之，吸菸者就算看似血壓正常，健康狀況也已等同於高血壓病人，高血壓是國人第十大死因。此研究將抽象的菸害加以具體化與量化，是全球首見，最近發表在國際「高血壓」期刊，並獲得熱烈回響，日本醫師公會已決定引進此概念對病人做衛教，而台灣醫界菸害防制聯盟也將在國內展開宣導。

國衛院研究員溫啓邦針對近2萬4千名國人，進行17年的追蹤後發現，吸菸者所面臨的死亡風險與高血壓，都是正常人的2倍左右，當高血壓患者又吸菸時，死亡風險就暴增至4倍。

戒菸後，實際血壓值可下降至少5毫米汞柱，但對健康的好處，相當於降40毫米汞柱那麼多。曾有研究顯示，血壓值每降2毫米汞柱，中風風險就降低7%。

吸菸會導致禿頭

此外，亞東醫院與台大不久前也發表一項研究指出，吸菸不但會導致禿頭，而且吸得越多、禿得越快，尤其是有雄性禿家族史者，可能是菸毒傷害毛囊或吸菸加速老化所引起。國際醫師界認為是重要發現，因亞洲人禿頭的比例相對較低。

據統計，台灣每5個死亡者有1人是死於菸害，每年約2萬人死於菸害，台灣估計450萬吸菸人口，青少年與女性吸菸率逐年增加，是國民健康最大隱憂。

年輕人心肌梗塞 8成是菸槍

抽菸及家族病史為主要危險因子

醫師建議多了解自己、戒菸拒毒並接受健檢

記者戴淑芳／台北報導

年輕成人發生急性心肌梗塞後，所產生的失能、精神、家庭、經濟、社會問題，比年紀大的病人更嚴重。人生更可能完全被壓垮。醫師表示，由於發生急性心肌梗塞的年輕病人約80%有抽菸習慣，因此要以戒菸、拒毒為首務。

台北市立聯合醫院不久前一位27歲的年輕病患，因抽完菸之後，嚴重持續胸痛伴隨冒冷汗，就診時表示，其父親在55歲時因心肌梗塞死亡，所以害怕自己也發生心肌梗塞而就診，在診間血壓正常心跳變快，心電圖有前胸導極典型明顯ST段上升，遂緊急轉送急診。

聯合醫院中興院區心臟內科主治醫師

李修豪表示，該病患經給予氧氣、抗血小板及抗凝血等標準治療，因為還在12小時黃金搶救時間內，在經病人家屬同意後，立即安排緊急心導管檢查治療，因冠狀動脈攝影檢查發現病人的左前降動脈完全阻塞，後經由冠狀動脈氣球擴張術併支架植入術後，病情穩定，目前還在門診持續追蹤治療中。

李修豪醫師表示，該名病患平常有抽菸習慣，一天一包菸已經10年，從就診10天前，就開始出現間歇的胸痛，頻率大約是一天1-2次，每次胸痛持續5-15分鐘，大多發生在飯後活動或抽菸後。

根據文獻，不管是西方人或是東方人，年輕成人發生急性心肌梗塞的危險因

子，包括常見的抽菸、家族病史、高血壓、糖尿病，以及較少見的凝血機能異常、川崎氏症、使用引起冠狀動脈痙攣的藥物（如古柯鹼...）、冠狀動脈先天畸形以及主動脈剝離。

李修豪醫師表示，在心肌梗塞的危險因子中，又以抽菸及家族病史是最重要的危險因子，因為抽菸會增加血液的纖維素原濃度，造成血栓，依以往的病例中，就有高達8成病人有抽菸習慣，以該名病患不但是少年大菸槍，並且有家族病史，所以這個年輕病人會發生急性心肌梗塞，對心臟科醫師而言，並不是一個大意外。

李修豪醫師表示，發生急性心肌梗塞

的病人之中，年紀小於40歲的年輕成人，所占比例不高，根據文獻，西方人約有2-6%，而日本人約占1.6%。急性心肌梗塞的診斷不難，對於年輕心肌梗塞的病人，只要能在適當時間內給予標準的治療，癒後大多比年紀大的病人好，這是因為這類病人年紀輕，大多只有單一系統疾病，並且這類病人大多都是單一冠狀動脈梗塞疾病。

李修豪提醒現代年輕成人，人人都有可能發生急性心肌梗塞，但是不要太擔心而形成焦慮，只要遠離香菸、了解自己家族病史、了解自己、接受適當基本健康檢查，以及有症狀或有疑問時找醫師，一定可以使這類病人大大減少。

防心肌梗塞 應及早戒菸

香菸含焦油、碳氫化合物等致癌物質 心臟病發作死亡率是非吸煙者2-4倍

記者戴淑芳／台北報導

現代人吃得多，動得少，讓近幾年心肌梗塞也有年輕化趨勢。醫師認為，抽菸者因心臟病發作而突然死亡的機率，是非抽菸者的2-4倍，所以應及早戒菸，以免心肌梗塞提早報到。

近幾年，心肌梗塞的病患更有年輕化的趨勢，男性遠比女性多。榮新診所院長兼書田診所心臟內科醫師張茂松表示，男性年齡超過45歲，女性超過55歲，或是女性已經停經，有冠心病家族史，長期抽煙、缺乏運動、患有高血壓、高血脂、糖尿病者，都是心肌梗塞的高危險群，即使平時沒有

胸悶、胸痛等症狀，平時也應注意血脂、血糖及血壓，及定期做運動心電圖檢查。

張茂松院長表示，心肌梗塞發作時，會出現包括：胸部劇烈而持久的疼痛，且是休息無法解除的疼痛，維持半小時以上；全身冒冷汗、臉色蒼白、四肢冰冷；噁心、嘔吐、全身虛弱無力、呼吸困難甚至昏厥。他提醒，有出現這些症狀時，就應當儘快就醫，由醫師診斷治療。

當心肌梗塞發作時，CPR等適當急救處理是降低死亡率的關鍵；對有心臟病史的人一旦出現胸痛症狀，每隔15

分鐘含舌下硝酸甘油，含3粒無效時應立即至急診室就醫。

張茂松院長表示，抽菸者因心臟病發作而突然死亡的機率，是非抽菸者的2-4倍，因此，要預防心肌梗塞的發生，首先有長期吸菸習慣者應當戒菸，因為香菸內含的成分對於心血管有相當大的影響；焦油及碳氫化合物等致癌化學物質，易引發心臟血管硬化等疾病；尼古丁，易使心血管收縮、血壓升高、心律不整等現象出現；一氧化碳，會使血管阻塞或梗塞的血管缺氧更嚴重。

高危險群平時應注意維持理想體重

。控制血壓及血糖，在飲食上也要注意低脂肪、低膽固醇、低鹽、高纖維，且多食用含纖維素的食物幫助消化，保持排便順暢，以免因便秘用力排便，增加心臟負擔。

另外，養成適度的運動習慣，採取漸進性運動，不要突然作長時間的劇烈運動，運動前後必須包括5-10分鐘的暖身活動，最好是在飯後2小時才進行。有冠心病者，不宜在天候變化時或郊外等偏遠地區單獨運動，最好攜伴而行。

970526/中華/C2版

其他傷害

- 免疫系統：

- 降低抵抗能力、疲倦勞累、打鼾、容易感冒、引發紅斑性狼瘡，也使得糖尿病的治療變得較為困難。年輕的吸菸者甚至還會常常咳嗽、咳痰和氣喘。

- 外觀：

- 膚色呈現暗淡、早發性皺紋。吸菸還會造成落髮、口部潰瘍，頭皮、臉部及手部的紅疹。菸品中的焦油會在手指及指甲上累積，將手指及指甲染成黃褐色。

其他傷害

- 口腔：

- 吸菸會造成口臭、損害味蕾、牙齒泛黃、蛀牙，吸菸者有大於1.5倍的可能性會牙齦萎縮、牙齦病變，以及牙齒脫落。

- 皮膚：

- 吸菸容易消耗體內的蛋白質、維他命A及抗氧化物(如維他命C)，所以吸菸者老化快、皮膚粗糙、皺紋多且明顯
- 吸菸者有2~3倍的機會得到乾癬，這是一種非感染性的發炎皮膚疾病，使全身癢、滲液、紅斑。
- 吸菸的確會提高病患死於皮膚癌的機會，吸菸者有大於50%的機會會得到鱗狀細胞癌。

其他傷害

- 記憶力退化：

- 菸品所含的有害尼古丁可對腦細胞構成破壞並阻礙新腦細胞的生長，也相對使得腦血流量減少，加重動脈硬化，造成腦血管狹窄、腦血管阻力增大，使人變傻、變健忘，更會因大腦功能受損而記憶力喪失。

其他傷害

- 視力惡化：

- 吸菸會使許多眼睛疾病惡化。每日吸菸超過20根的人增加2倍的機率發生白內障，眼部晶體模糊阻礙光線進入眼睛，並可能造成失明。吸菸造成白內障的成因有兩種：刺激眼睛、釋放出的化學物會進入肺臟後經由血路到達眼部。

- 聽力喪失：

- 吸菸造成血管壁上的斑塊，減少血流入內耳，根據研究指出，吸菸者會比非吸菸者更易使受到耳部感染或噪音，提早16年以上或更早喪失聽力。

其他傷害

- 骨質疏鬆：

- 一氧化碳是菸品中的主要毒氣，比氧氣更易與紅血球結合，減少血液攜氧量至少15%；且抑制甲狀腺素分泌，增加骨骼組織代謝、減少鈣質吸收，導致吸菸者的骨頭密度流失，更容易發生骨折而且需要多八成的時間來癒合。一天吸菸多於一包的人脊椎的椎間盤較脆弱，更可能有背痛的問題：研究顯示有吸菸的工廠員工在受傷後有5倍的機會可能會經歷背痛。每天吸一包菸將提高關節炎的罹病率50%。

其他傷害

- 消化系統：

- 吸菸會使人體對造成胃潰瘍的細菌的抵抗力降低，亦損壞胃部在餐後中和酸性的能力，使得酸侵蝕胃黏膜，吸菸者的十二指腸潰瘍及胃潰瘍更難治療且更可能復發。

吸菸對女性的影響

- **性賀爾蒙代謝改變**：吸菸除了增加子宮頸癌、子宮癌的機會，還會減少黃體素的數量，加速更年期的來臨提早2~3年。男性外表特徵、生理期不規則與生理痛加劇。
- **生殖能力**：吸菸會造成卵細胞病變，賀爾蒙失調，以及減低輸卵管的功能，而容易造成不孕症。吸菸的女性可能等不到月經，也可能在經期有劇烈的疼痛。這樣的女性要花較久的時間才能受孕，懷孕成功機率低25%，或導致引發懷孕、分娩期間的合併症、不安全性懷孕以及胎盤剝落、前置胎盤。
- **懷孕**：吸菸不但會影響泌乳素、降低泌乳量，更有很大的可能將導致胎位不正、流產、早產、死胎、早夭、胎兒體重過輕、畸型兒，並威脅新生兒的健康及學習能力，如過動兒、人格與學習障礙等等。孕婦吸菸可能會給他們的孩子帶來永久性心臟血管損害，從而增加其小孩中風和罹患心臟病的風險。

吸菸對身體的危害

行政院衛生署提醒：戒菸專線 0800636363



吸菸及二手菸會導致 **胎兒異常及早產**

吸菸對男性的影響

- 生殖能力：

- 會使精子的數量減少，並破壞精液的品質及精子的活力。

- 吸菸影響精液品質：

- 造成精子染色體異常，吸菸會造成精子的畸形，傷害其DNA，導致流產或先天性缺陷，事實上，一天抽20根以上菸的男性有42%的可能性會生出一個得癌症的小孩。

- 陽萎：

- 吸菸影響陰莖內的血管。吸菸的男性可能有勃起的障礙或無法持久的困擾吸菸也會造成精子數目減少，減少到達陰莖的血流，甚至造成陽萎。

吸菸對兒童及青少年的影響

- 兒童及青少年吸菸將會造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中；更嚴重的是，吸食菸製品將是導致其之後濫用依賴物質的重要導因。吸菸的青少年成為酗酒者的機會是不吸菸者的**10**倍。嘗試毒品的機會比不吸菸者高出**25**倍。
- 根據國際癌症組織研究顯示，**越小開始吸菸，就越難戒除菸癮**，而且容易造成基因病變、引發肺癌，而且**15**歲以下就開始吸菸的吸菸者，縱使以後戒菸，細胞中**DNA**的病變仍高達**164**種，得到肺癌的機率是正常人的**5**倍。

哇！天壽喔

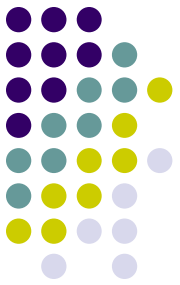
我一天吸 ● 根菸

代表生命減少 6 分鐘 × ● = 分鐘



吸菸都不只一天吧！



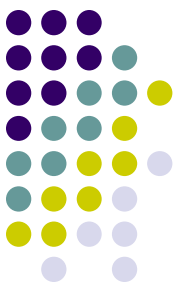


二手菸對健康的影響

- 一般可分成二部份
- a. 側流菸：菸草直接燃燒後釋入空氣的菸
(85%)
 - 燃燒完全—溫度可達950度
- b. 主流菸：抽菸者吸入肺後再吐出的的菸
(15%)
 - 燃燒不完全—溫度僅達350度
 - 產生較多有害氣體與致癌物質

二手菸的危害

- 世界衛生組織（WHO）指出，吸二手菸的非吸菸人士，患肺癌機會增加20%至30%，患心臟病機會提高23%
- 成人吸菸對兒童傷害更為嚴重
- 二手菸對健康影響包括肺炎、支氣管炎、咳嗽、氣喘、加重氣喘和中耳炎惡化等
- 孕婦吸二手菸會危害胎兒，如胎兒體重偏低
- 嬰兒出生後若繼續吸入二手菸對健康更會造成累積傷害，如嬰兒猝死等



孕婦吸菸

- 母親在懷孕期間吸菸，菸中的尼古丁、一氧化碳**可經由胎盤傳給胎兒**，使胎兒受到菸害。導致以下幾種危害：
 1. **胎兒體重降低。**
 2. **容易發生早產。**
 3. 孕婦發生妊娠中毒時，胎兒死亡率較高。
 4. 嬰兒出生後在1歲內得支氣管炎機會增加。
 5. 嬰兒在生理及心智上有發育緩慢之趨勢。
 6. 尼古丁經由母乳的餵食途徑進入嬰兒身體內，使嬰兒同時受到菸毒之害。



二手菸的危害

- 你知道嗎？
 - 在未禁菸的辦公室工作8小時，所吸收的二手菸相當於吸了6根菸
 - 在未禁菸的PUB待上8小時，則相當於抽16根菸！

二手菸的危害

- Q：室外的空氣污染比室內吸菸的污染更危險？
 - A：吸入二手菸造成罹患癌症的危險性大於室外致癌污染物引起癌症的一百倍。

二手菸的危害

- Q：大部分二手菸中的有害物質，來自於吸菸者說話或吐到空氣中的廢氣？
 - A：相較於吸菸者說話或吐出的煙，燃燒中的菸末端產生有更多高濃度的危險有毒物質和致癌成分。

二手菸的危害

- Q：二手菸不會危害兒童，所以在有小孩或孕婦的環境中吸菸沒有問題，只要不在小孩面前吸菸並且打開窗戶就好？
 - A：讓孕婦或小孩曝露在二手菸環境中是虐待兒童！13%的新生兒猝死是因為從母體吸收了二手菸。從母體吸收二手菸的胎兒罹患氣喘、下呼吸道疾病是未吸到二手菸的胎兒的兩倍。二手菸更會使幼兒肺部發育變慢。

二手菸的危害

- Q：二手菸相當普遍。雖然會引起一些人不舒服，大體說來是非常安全的？
 - A：二手菸危害個人和大眾健康。以美國為例，二手菸害造成每年大約三千名非吸菸者肺癌死亡病例，和三萬六千名非吸菸者死於心臟病。事實上，除了吸菸死亡外，預防二手菸害是全世界最重要的可預防死因。

二手菸的危害

- Q：在另外一個房間吸菸就不會傷害到任何人？
 - A：二手菸會從一個房間飄散到另一個房間，即使當門在關閉的情況下。此外，潛在的毒性化合物附著於地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等，在吸菸者吸完菸後仍然會瀰漫於空氣中。

二手菸的危害

- Q：在室內或車內打開窗戶或門，可以除去大部分的二手菸？
 - A：你可能曾經想過，藉由打開窗戶或電風扇除去車內或室內的二手菸。研究指出，在任何程度的通風情形下，還是不能完全避免二手菸的危害。此外，打開車內或室內窗戶導致氣流回流，反而會造成非吸菸者直接吸入二手菸。

二手菸的危害

- Q：當小孩不在室內或車內時，吸菸就不會影響到他們？
 - A：許多父母認為不要在小孩面前吸菸就好，他們可能不知道二手菸會盤旋在空氣中一段時間。最近研究發現，二手菸會吸附於灰塵和物質表面，持續約數天至數個月！

二手菸的危害

- Q：只要使用空氣清淨機或過濾裝置，二手菸就不會影響到其他人？
 - A：空氣清淨機只擋住煙霧中小分子，仍然無法去除菸害。二手菸是由粒子和氣體組成，大部份的空氣清淨機只能降低空氣中的微粒，但不能去除有害氣體。這意味著：空氣清淨機不足以消滅有害氣體中的致癌物質。

三手菸的毒害

- 所謂「三手菸」(third-hand smoke)，是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。
- 三手菸中的有毒物質包括
 - 用於化學武器的氰化氫、打火機油中的丁烷、油漆稀釋劑中的甲苯、砷、鉛、一氧化碳
 - 具高度放射性的致癌物質鈾210等，共有11種高度致癌化合物。
- 菸害的暴露，沒有安全範圍；而兒童對於三手菸害特別敏感。

三手菸的毒害

- 在家吸菸，會造成有毒物質在家中持續高濃度的殘留，即使菸已經熄滅很久了，這些物質仍會在家庭裡各種表面上（例如桌椅、地板、牆壁、衣廚、澡盆、馬桶……家具）以微粒的形式，形成一層附著物
- 同時也可以附著於飛塵上；或成為揮發性的有毒複合物，經過數天、數周、數月，飄散到空氣中。
- 吸菸一天，就可以在未來很長時間使出入於那個空間的人暴露到菸害。這些物質在低濃度就具有毒性，包括數種一級致癌物。

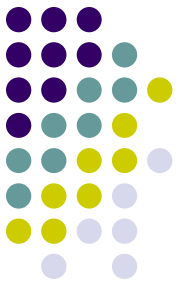
龐大的經濟損失

買 菸

一天	一個月	一年	十年
50 (約 1 包)	1,500	18,250	182,500
100 (約 2 包)	3,000	36,500	365,000
150 (約 3 包)	4,500	54,750	547,500
200 (約 4 包)	6,000	73,000	730,000
250 (約 5 包)	7,500	91,250	912,500

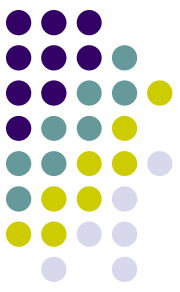
龐大的經濟損失

節省的買菸資產		銀行利率 3%	投資 15%	獲利
一天	十年	十年	十年	十年
50 (約 1 包)	182,500	209,216	370,543	418,432~741,086
100 (約 2 包)	365,000	418,432	741,086	836,864~1,482,172
150 (約 3 包)	547,500	627,647	1,111,629	1,255,294~2,223,258
200 (約 4 包)	730,000	836,863	1,482,171	1,673,726~2,964,342
250 (約 5 包)	912,500	1,046,079	1,852,714	2,092,158~3,705,428



菸品消費趨勢

- 以 15-64歲1,068位吸菸者為調查對象
- 多數吸菸者在15-20歲間養成習慣
- 主要的菸品**購買通路**：便利商店
- 接觸菸品**廣告主要通路**：電視與雜誌
- 37.5%受訪者拿過菸商免費贈品，其中以七星比例最高
- **長壽**與**七星**是曾經使用與最常使用菸品
- 選擇使用菸品時，**口味與濃淡**最被重視，價格反而不特別重要。



吸菸對全球的影響

- 每年約有490萬人死亡平均每8秒就有一人死於吸菸相關疾病；其中70%發生在開發中國家。
- WHO推估，如不加以控制，至2020年，每年將有一千萬人死於菸害，占全球死亡人數12%，將比因結核病、愛滋病、發生意外、自殺和他殺等因素加總的死亡人數還高。

台灣菸害問題



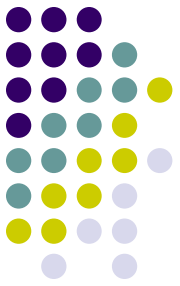
● 健康層面

- 台灣約有400萬人吸菸，每年有超過18,800人死於吸菸相關疾病
- 平均每10秒就有1人死於吸菸相關疾病

● 經濟層面

- 一年超過450億元之健保醫療支出，用於治療吸菸引起之疾病
- 整體經濟損失超過600億元（不含之二手菸危害、長期復建照護、輔助性醫療…等）

資料來源：92年.溫起邦.國人吸菸與健康研究



- 台灣約有489萬人吸菸，所有死因中約20%為吸菸引起、每年約有18,803人死於吸菸。
- 新加坡每天有七人因死於菸害



拒菸是全球的趨勢



- 去年第十二屆全球菸害防制會議指出，全球菸害防制會議的目標為無菸未來的全球行動（Global action for a tobacco-free future）。
- 如在歐洲，有愈多的立法與活動來限制吸菸區保護民眾健康，目的包括降低吸菸者吸菸量或戒菸並減低吸菸對不吸菸者的危害。
- 許多國家已提出政策，且有愈多保護免於二手菸危害的壓力，如法國甚至是吸菸者也有61%支持更佳立法保護民眾免於二手菸危害



戒菸是治療慢性成癮性疾病

- 戒菸如同治療慢性病，並不是菸害所引發的疾病均為慢性病，因為戒菸是一件需要長期抗戰的奮鬥，戒了也很容易復發，有如治療慢性病。
- 由於吸菸是成癮性疾病，所以需要靠專業人員採取有效療法，自行戒菸者十戒九敗。



為何要吸菸

- 藥理學家說，菸草中的尼古丁會刺激中樞神經，兼具多重藥理作用，有成癮性。
- 心理學家則認為，吸菸是一種習慣，不斷練習而累積的行為。
- 其實不管是「成癮」還是「習慣」，菸在不知不覺中都會影響吸菸者的情緒、吸菸者的思考，進而「控制」了吸菸者的生活

為何不戒菸

- 要吸二手菸不如吸一手菸。
- 菸癮來了受不了，戒菸，屢戒屢敗，還是算了。
- 菸伴我多年，若說戒就戒，豈不是無情無義。
- 想吸就吸、想戒就戒，不算上癮不用戒。
- 已經改吸淡菸，勉強可以了。
- 戒菸害我反應遲鈍、無法思考、脾氣暴躁。
- 戒菸會發胖，而且害我無法嗯嗯。
- 有人吸菸、喝酒、嚼檳榔還不是活到八十歲，免驚啦！

為何要戒菸

- 為了自己的健康及不讓家人擔心。
- 遵守法律並為環保盡一份心力。
- 檢驗自己的決心與毅力，不讓自己成為菸的奴隸。
- 戒菸是世界趨勢，勢在必行。



戒菸的好處

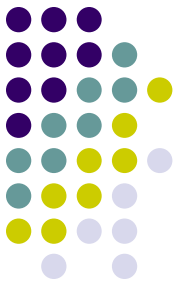
- 論短期：開始感受空氣清新、食物美味，身上不再有菸臭味。
- 論中期：循環系統、呼吸系統疾病減少，皮膚顯得光澤有彈性。
- 論長期：中風及癌症危險性大為降低；減緩老化，讓生活更自在。

體會戒菸的益處

停止吸菸後	增進健康的改變
20分鐘	血壓與心跳回復正常
8小時	血液內尼古丁與一氧化碳濃度減半氧氣濃度回復正常
24小時	一氧化碳從體內完全排除 肺部開始清除痰液與其他的香菸殘渣
48小時	體內已無殘存的尼古丁味覺與嗅覺獲得明顯改善
72小時	呼吸會變得容易許多呼吸道變得舒暢，體能獲得改善
1週	開始感受空氣的清新及食物的美味身上不再有菸臭、牙齒變得較白

體會戒菸的益處

2-12週	血液循環功能大幅改善減低胃潰瘍發作機會菸咳減少，皮膚彈性改善三個月後肺功能逐漸恢復，不再迅速下降。
3-9月	咳嗽、哮喘與呼吸問題大幅減少，肺功能增加10%
1年	心臟病發作機會減少一半
5年	罹患口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性降低一半。
10年	肺癌發生危險減少一半
15年	心臟病發作機會與非吸菸者相同



有用資源

- 戒菸專線：0800-63-63-63
- 菸害申訴專線： 0800-531-531
- 菸害防制法規、禁菸貼紙、海報宣導品：
<http://health99.doh.gov.tw/>

感謝聆聽!!

