

根據世界衛生組織統計，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。

吸菸對健康的危害有哪些？

(1) 導致癌症：

吸菸是致癌的主因之一，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；所有癌症死亡人口中，有 30% 和吸菸有關。

菸草內之焦油，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子宮頸癌、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。

(2) 呼吸系統疾病：

吸菸會傷害呼吸道的粘膜，造成咳嗽、咳痰、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、破壞免疫系統，因此吸菸者普遍較容易感冒，也容易惡化為支氣管炎及肺炎。

吸菸的人罹患開放性肺結核的風險也是不吸菸者的兩倍；其他如氣喘、肺氣腫、支氣管炎、鼻竇癌、肺功能衰退、肺癌等疾病，也會因吸菸而增加罹患機率。

慢性阻塞性肺病 (COPD)，世界衛生組織預估在 2030 年，將成為全球第四大致死疾病，且約 90% 的慢性阻塞性肺病患者死因歸咎於菸。

(3) 心臟血管疾病：

包括冠狀動脈心臟病 (冠心病)、動脈瘤、中風、末梢血管疾病 (組織的壞死而截肢) 等等。菸霧中的一氧化碳會減低血液攜氧能力，心臟需作更多的功才能供應足夠氧氣，如此

會增加心臟負荷。

由於尼古丁會影響神經系統，引致心跳加速、血管收縮及血壓上升這兩種即時反應，而增加高血壓及血管堵塞的機會。

(4) 其他傷害：

免疫系統降低、皮膚暗沉、早發性皺紋、容易掉髮、口腔潰瘍、口臭、蛀牙、牙齒變黃萎縮脫落、記憶力衰退、視力惡化、聽力喪失、骨質疏鬆、消化性潰瘍復發。

女性：

容易造成不孕、懷孕時容易導致胎位不正、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。另外增加其小孩中風和罹患心臟病的風險。

男性：

會使精子的數量減少，破壞精液的品質及精子的活力，影響陰莖內的血管，可能有勃起的

障礙或無法持久的困擾，造成陽萎。

二手菸對健康的危害

二手菸是由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成。主流菸煙為吸菸者吸入肺部後再吐出來的煙霧，由於空氣供應充足，燃燒完全，約佔二手菸的15%。側流菸煙為由悶燒的菸草不完全燃燒而直接逸入空氣中，約佔二手菸的85%。

在燃燒不完全的情形下，二手菸釋放出4000種以上的化學物質，其中超過250種對人體健康有害，更有超過50種為致癌物質，所以二手菸是「A級致癌原」！

在2005年歐盟及美國公共衛生部都分別發表「二手菸害實證白皮書」，均強調：「二手菸沒有安全劑量，只要有暴露，就會有危險」。

結論

即使吸淡菸，對降低癌症罹患機率也無顯著差異；戒菸，則可以降低罹病及死於癌症的風險，效益會隨著戒菸期間越長而增加。

即使是已罹癌的吸菸者，戒菸都能降低罹患第二種癌症的機率，您越早戒菸，就越早停止對您及家人的傷害！重新擁有健康的生活。

資料來源：國民健康局網站

祝您 身體健康，萬事如意！

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡：

聯絡電話：(06)3553111 分機_____

衛教中心：(06)3553111 分機1209

臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營

102.02 HE-10002

您不能不知道的一菸害