

吸菸與健康

南台科技大學健康專輯第 59 期

菸草是土生於南美洲的一種植物，其葉子可用來口嚼或做成捲菸來吸。最初由印地安紅人食用，於西元十六世紀傳入歐洲，然後再流傳到世界各地。

吸菸與健康的關聯性

依據世界衛生組織 (2000 年) 的估計，1998 年全世界每年約有 430 萬人是因吸菸而死亡的。若現今吸菸狀況依然持續，預估在 2030 年時全球因吸菸致死的人數將增加為每年 1,000 萬人。即每三位死亡成人中，便有一位因吸菸而死，成為全球各項可預防的死亡之首。吸菸也與不少疾病有高的相關性，例如肺癌、喉頭癌、食道癌及膀胱癌等；另外，與胃潰瘍、十二指腸潰瘍、心臟血管疾病、慢性支氣管炎及肺氣腫等疾病也有相關。

民國 90 年我國死亡人數為 126,667 人，其中 32,993 人死於癌症，而死於肺癌者為 6,555 人。研究資料顯示 30% 死亡可歸因於吸菸，而在一針對 35-69 歲人口的研究中，發現 90% 的肺癌，15-20% 的其他癌症、75% 的慢性氣管癌及肺氣腫、25% 的心血管疾病皆與吸菸有關。

香菸中的物質對人體的作用

香菸中含有尼古丁、一氧化碳、刺激物、致癌原等四大類物質，每一類都對人體健康有害。

尼古丁會使血管收縮、心跳加速、使血壓增高。一氧化碳會與血液中的血紅素結合，使血紅素帶氧功能減低，形成體內缺氧、精神不濟、容易疲勞，也會引起動脈內積存膽固醇，造成動脈硬化及栓塞，導致心臟病或中風。刺激物會使呼吸道分泌物增加，造成咳痰、氣管對細菌抵抗力減弱而形成氣管炎。肺氣管表面的細胞若發生病變則易患肺氣腫，情形惡化後，肺內小氣囊壁會在緊張下，腫大及破裂，如此則不易痊癒了。致癌物則會引發身體各部位的癌症。

科學証實菸品確會對人身造成健康危害，除了上述疾症外，尚可能引起骨骼疏鬆症、更年期提早來臨等。

二手菸的危害

吸菸對胎兒、嬰兒及周邊人都有危害。孕婦吸菸對胎兒及嬰兒的傷害包括胎兒體重降低、早產、流產、出生後小孩一年內得支氣管炎機會增加等情形。吸菸對周邊人的傷害包括使周邊人咳嗽、打噴嚏，易發生肺癌、冠狀動脈疾病增加等情形。因此，一人吸菸，大家受害。

結論

吸菸是生活習慣中一種危險的行為，不僅對自己健康產生危害，亦危及周遭人及下一代。因此，為了維護健康和延長壽命，並保障人人都呼吸清潔空氣之權利，讓我們共同創造一個不吸菸又健康的生活環境。

- ◎ 從未吸過菸的人，尤其是年輕人，要繼續保持著不吸菸的良好健康行為。
- ◎ 已經吸菸的人，請您盡速戒菸，最起碼也要作到減少吸菸的程度。
- ◎ 已吸菸又有病的人，特別是所患的病與吸菸有關係的人，絕對應戒菸。



戒菸、拒菸健康又美麗