

菸與健康

文：教學副院長暨家庭醫學科吳宗穎醫師

在我們日常的生活，許多場所常會貼著禁菸的標語。但是面對愈來愈多的標語是否更加容易使人漠然，或是對於戒菸的口號流於公式化的一種感覺。多數民眾對於菸對健康的影響所知或許有限；而抽菸對於身體到底影響有多大呢？依據美國疾病管制局最新的公布包含：

1. 男性抽菸者罹患肺癌為不抽菸的男性之 25 倍。
2. 女性抽菸者罹患肺癌為不抽菸的女性之 25.7 倍。
3. 男性抽菸者罹患冠狀動脈疾病為不抽菸的男性之 2-4 倍。
4. 男性抽菸者罹患腦中風為不抽菸的男性之 2-4 倍。

心臟血管疾病及腦中風分別佔據台灣十大死因之二、三名。研究發現即使每天僅抽五根菸也會提早發生心臟血管疾病，主要是菸本身會傷害血管使血管壁增厚及使血管變狹窄。菸會加速心跳並使血壓增高，也會產生血管內的凝塊。當血管內的凝塊堵住血流時便可能發生心臟病，因為此時血管無法運送足夠的氧氣來供應心臟，心臟受到傷害以至於心臟肌肉發生壞死。而當血管堵塞發生於腦部時，則會發生腦中風。不只心臟與腦部，身體其他部位的血管也會因為抽菸而干擾血流。抽菸的人氣色不佳也是受到血流及氧氣不足所影響。

抽菸引發呼吸道疾病的病例則較為一般民眾所知。菸會傷害氣道及肺泡，引起包含肺氣腫及慢性支氣管炎之慢性阻塞性肺疾病。大部分的肺癌也與抽菸有關，對於有氣喘病的人抽菸可誘發氣喘病發作或是使已發作之氣喘更加嚴重。據統計，抽菸者死於慢性阻塞型肺疾病之機會為不抽菸者之 12-13 倍。

抽菸可能引發的癌症幾乎遍佈全身，包含有食道癌、膀胱癌、白血病、大腸直腸癌、子宮頸癌、喉癌、腎臟及輸尿管癌、胰臟癌、口咽癌、肝癌、胃癌、氣管及支氣管癌、與肺癌等。對於原已經罹患癌症的患者，抽菸則會增加他死亡的風險。

抽菸會傷害到幾乎體內的每一器官進而影響到此人整體的健康，抽菸也會使婦女較不易受孕，對於孕婦則會影響到子宮內胎兒及將來出生後嬰兒的健康。抽菸對於孕婦及胎兒的影響包括有：1. 早產、2. 死產（胎死腹中）、3. 胎兒低體重、4. 嬰兒猝死症候群、5. 異位妊娠、6. 胎兒面部畸形。所以建議孕婦需要積極戒菸，目前國民健康署之戒菸門診也鼓勵孕婦參加。為了自身及胎兒的健康，建議抽菸的孕婦蒞臨「戒菸門診」接受醫師的評估，及早戒菸獲得健康的人生及家庭。