

# 認識菸害

## 一、前言

根據世界衛生組織統計，每年全球平均有 600 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；吸菸會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會有影響。

## 二、認識菸害

菸煙含 7,000 多種化學物質，約 70 種致癌成分，主要的有害成分如下：

- (一)尼古丁：刺激中樞神經令人上癮，導致腦細胞麻痺，失憶、工作能力降低；促使血管末梢收縮而破壞維生素 C 收縮，加速膠原蛋白流失，因此皮膚缺水，皺紋增加，臉色不佳。
- (二)菸焦油：菸煙的黃色黏性物質，會造成手指及牙齒變黃，阻塞及刺激氣管與肺部，是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。
- (三)一氧化碳：與血液中血紅素融合，減少血液攜氧能力造成缺氧，影響思維與判斷力。

## 三、吸菸對健康的危害

- (一)癌症：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；所有癌症死亡人口中，有 30%和吸菸有關，即使吸淡菸，對於降低癌症罹患機率也無顯著差異。吸菸也影響癌症的治療及預後，吸菸會啟動體內的尼古丁受器，促進癌細胞持續增長。
- (二)呼吸系統：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，因此吸菸者普遍較為容易感冒，也容易惡化為支氣管炎及肺炎；其他包括氣喘、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。
- (三)心臟與循環系統：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，而增加高血壓及血管栓塞的機會；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，吸菸者血液中的膽固醇及纖維蛋白原增加，容易造成血凝塊阻塞血管，引起心肌梗塞。
- (四)其他：影響免疫系統、消化系統、生殖系統、外觀、口腔、皮膚；易造成記憶力退化、聽力喪失、視力惡化、骨質疏鬆、兒童及青少年生長遲緩、活力不足、注意力不集中等。

## 四、二手菸對健康的危害

二手菸由主流菸煙(吸菸者吸入肺部後再吐出來的煙霧，佔二手菸 15%)是和側流菸煙 (由悶燒的菸草不完全燃燒而直接逸入空氣中，佔二手菸 85%)兩者在空氣中混合而成，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。

## 五、二手菸對身體的危害

「二手菸」(third-hand smoke)，是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸菸的環境中，一旦不小心經由接觸進入人體，會帶來可怕的致癌風險！而且容易對於嬰幼兒呼吸系統，兒童認知能力造成傷害。

## 六、菸害對社會的影響：

- (一)社會成本耗損：吸菸所引發的疾病，直接醫療照護費用、生產力損失及環境危害，將損害全球經濟一年 5 千億美金(台幣 16 兆元)。
- (二)龐大的經濟損失：一天一包菸，一個月約需花費 1,050~3,600 元買菸，一年約額外花費兩萬多元。一天抽一包菸，一天便要花兩小時吸菸，一年就要花兩個月吸菸。所以，戒菸之前，戒菸者的一年只有十個月的生命，戒菸之後，則會恢復為十二個月。

