

國人十大死因大都和吸菸有關，包含癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病等。每年至少有 2 萬人死於菸害，菸害是造成人類提早死亡及失能的主要原因，卻也是最能夠被有效預防的危險因子。

吸菸者的記憶力退化快，體內暗藏許多毒素，造成體內的氧化壓力，容易消耗體內的抗氧化物如維他命 C，所以吸菸者老化快，皮膚粗糙，容易得心血管疾病與癌症，多和長期的氧化壓力有關。吸菸幾乎傷害身體的每個器官，例如：肺部疾病、癌症、心臟血管疾病、生殖系統疾病、皮膚病、白內障、牙齦炎、胃及十二指腸潰瘍、骨質疏鬆、陽痿(性功能障礙)及月經失調等。懷孕婦女則會易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。

一、吸菸的危害：

菸草中含有超過 7,000 種化學物質和化合物，其中數百種是有毒的，至少有 93 種已知的致癌物，其中最主要的有害物質有：

- (一)尼古丁：會興奮中樞神經、提神，導致成癮，也增快心跳速率、提高血壓、引起末梢血管收縮，長期導致心臟血管疾病。
- (二)焦油：菸的黃色黏性物質，會造成手指及牙齒變黃，焦油會囤積於肺部，損害肺部功能，日積月累使得肺活量減少。更是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及數十種癌症的元兇。
- (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。
- (四)其他的刺激物質：香菸中具有數十種致癌物質，如：戴奧辛、丙酮、亞硝酸胺、苯、甲醇，長期吸入易導致癌症；也會使呼吸道刺激、咳嗽，甚至淤積於肺部，導致肺水腫、肺炎等。

二、戒菸的好處：

戒菸可降低罹患及死於癌症的風險，效益會隨著戒菸期間越長而增加，但會因每個人的菸齡和菸量有所差異。

- (一)身體方面：因體內殘存尼古丁幾乎排光，五官感覺回復到最佳狀態，開始覺得空氣變得清新及更能感受食物的美味，體力變好、心、肺、循環得到改善；呼吸系統疾病減少、較不易感冒；循環增加、精力改善、減緩皮膚皺紋產生。
- (二)心理方面：因能自我控制，必可增加自信心、心情開朗、愉快輕鬆。可以感受到真正的活力，清楚的頭腦及充沛的精力。
- (三)社會環境人際關係方面：身上菸臭消失、牙齒變得較白，除了可以活的更久，有更多的時間與機會來發展與家人、朋友的關係，也有更多的機會

去從事所想做的事情。

(四)長期好處：

1.省錢：因戒菸省下來的錢可以累積一筆存款可供財務規劃。

2.3 個月後肺功能慢慢恢復，1 年後冠狀動脈疾病危險性降低一半；5 年後患口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性降低一半；5 至 15 年後，中風的危險性減到與不吸菸者相同；10 年後肺癌危險性降低一半；15 年後變得與不吸菸者相同。

三、如何戒菸：

(一)宣誓戒菸：在您生活環境中的明顯位置張貼「我家不吸菸」標誌，並告訴家人及朋友「我戒菸了」請求共同協助與支持。

(二)請醫療專家幫助您一起戒菸，藉由戒菸輔助工具及方法是非常重要的。

四、國民健康署有提供戒菸補助：

(一)補助資格：年滿 18 歲，具健保身份且尼古丁成癮度分數達 4 分(含)以上，或平均每天吸 10 支菸以上者。

(二)補助方式：

1.為鼓勵戒菸，並減輕戒菸者經濟負擔，自 111 年 5 月 15 日起，接受戒菸補助用藥服務，不分對象皆免收戒菸補助用藥部分負擔費用。

2.每年補助 2 個療程，每療程最多補助 8 週藥品，且每療程須於同一醫事機構於 90 天內完成。

五、基於健康考量建議您應盡快戒除以上習慣，遠離相關疾病威脅，您可以至門診尋求相關協助。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康