

戒菸好處多
吸菸與健康危害



操作說明

全文PDF下載





菸品主要成分

一、尼古丁

- 刺激人體的中樞神經，使人上癮。
- 使血管末梢收縮、心跳加速，破壞人體對維生素C的吸收。
- 加速膠原蛋白流失，使皮膚缺乏水、皺紋增加。

尼古丁

亞硝酸

菸焦油

一氧化碳



二、亞硝酸

- 被歸類為第一級致癌物質。
- 可能與肺癌、鼻腔癌及口腔癌等癌症的發生有關。

三、菸焦油

- 包括7000種以上化學物質，其中數百種有毒、69種會致癌。
- 是慢性支氣管炎等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。

四、一氧化碳

- 降低血液攜帶氧氣至心臟、腦部與循環系統的能力，引起組織缺氧，使生物體各項代謝發生紊亂，影響思維與判斷力。



02

吸菸的危害



也有相關影響

03





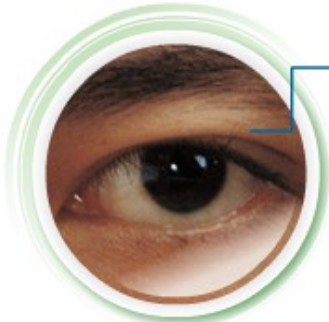
癌症

- 據研究顯示，吸菸者罹患肺癌機率比不吸菸的人約高10倍。
- 在美國一個稱為Cancer Prevention Study II的大型研究中也曾經追蹤一百萬人長達六年的時間，發現每日吸20支菸的人得肺癌的機會為不吸菸者的22倍；每日吸41支菸以上的人增為45倍，這種劑量效應，也是吸菸致癌的有利證據。



眼睛、口腔疾病

- 吸菸者罹患白內障的機率是不吸菸者的3倍。
- 除了白內障，吸菸更會增加2至5倍黃斑部病變的風險，而黃斑部病變是造成失明的最重要因素。



白內障初期症狀

- 視力模糊
- 色調改變
- 怕光
- 眼前黑點

- 長期吸菸容易得到牙周病。

04

呼吸系統疾病

- 吸菸會讓呼吸道黏膜纖毛清除能力受損，破壞肺泡結構，造成慢性阻塞性肺疾病。
- 經研究調查，80%至90%的慢性阻塞性肺疾病都是吸菸導致。

慢性支氣管炎：

主要是因支氣管黏膜長期受刺激所致，有76%到98%是吸菸所引起的，幾乎可以說沒吸菸的人不會得慢性支氣管炎。



肺氣腫：

肺泡因長期發炎破壞消失，氣體無法交換，加上肺部失去張力，使呼吸道變窄，導致呼吸困難。

社區感染性肺炎：

最主要的原因是吸菸與感冒後造成肺部抵抗力下降。



※氣喘患者如果有吸菸的習慣，則會加重氣喘的發作。

※其他與吸菸有關的肺部疾病：

例如：氣胸、感冒、肺部出血、間質性肺疾病、嗜伊紅性肉芽及肺結核等。

05





心血管疾病

- 根據衛生福利部公布的101年臺灣民衆10大死因統計中，心臟疾病高居第二位，佔了總死亡人數的11.1%。
- 吸菸者心臟病發生率爲不吸菸者的2~3倍。
- 如果血管阻塞發生在心臟，會造成冠狀動脈心臟病，如果發生在腦部，則會造成腦血管疾病。
- 根據統計，有四分之一的腦血管疾病患者可歸因於吸菸，且吸菸者罹患腦血管疾病的危險性高出未吸者達3倍以上。



與吸菸有關之心血管疾病相對危險性

病名		男性相對危險	女性相對危險
冠狀動脈心臟病	35-64歲	2.8	3.1
	65歲以上	1.5	1.6
腦血管疾病	35-64歲	3.3	4.0
	65歲以上	1.6	1.5
粥狀動脈硬化		2.4	1.8
主動脈瘤		6.2	7.1
其他心臟病		1.8	1.5
其他動脈疾病		2.1	2.2

消化系統疾病

食道逆流：

起因是食道擴約肌鬆弛，導致胃酸逆流造成黏膜受損、食道炎等的症狀。而吸菸會加速促成食道逆流的情形。

消化性潰瘍：

伴隨著吸菸進入人體內的有害物質會刺激胃酸的分泌，並殺死黏膜細胞，因此容易發生消化性潰瘍。



發炎性腸病變：

一般指潰瘍性結腸炎和克隆氏症。吸菸導致的胃酸容易造成潰瘍，長期下來甚至會引起發炎性腸病變與大腸癌。

男性勃起障礙

- 吸菸是導致勃起障礙明確的危險因子。
- 菸中的有害物質除了造成陰莖的血液減少外，也會傷害精子的DNA，造成陽痿、流產和胎兒的先天性缺陷等症狀。





睡眠障礙

吸菸者—因菸產生的睡眠障礙：

最具代表性的就是所謂的「睡眠呼吸中止症候群」與「上呼吸道阻力症候群」，吸菸會使得呼吸道阻力增加，引起吸菸者不正常的打鼾。

吸菸者—因尼古丁產生的睡眠障礙：

菸品裡的尼古丁易使吸菸者增加睡眠潛伏期，進而造成吸菸者失眠、睡眠中斷，甚至減少睡眠總時間；有時還會有惡夢；「不寧腿症候群」也是尼古丁可能會產生的睡眠障礙之一。

戒菸者—尼古丁戒斷引起的睡眠障礙：

「尼古丁渴求夜間睡眠障礙」是最常見的症狀，戒菸者會很常失眠、睡眠中斷，這種情況通常會在戒菸後1個月左右改善。



第二型糖尿病

- 約有10%第二型糖尿病的發生與吸菸有關，且發生率與吸菸數量呈**正相關**。
- 對糖尿病病人而言，吸菸不僅會增加併發症的發生率，同時也會影響糖份控制，進而導致糖尿病病人的神經、視網膜及腎病變。

- 增加併發症的發生率
- 提高胰島素的阻抗
- 胰島細胞之破壞

血糖控制不良

神經、視網膜以及腎病變

懷孕婦女

與孕婦的相關危害	可能造成不孕症、子宮外孕、自然流產、胎盤早期剝離等情形。
與胎兒的相關危害	可能造成早產、死產、先天畸形等危害。
兒童時期的危害	可能造成嬰兒猝死症、兒童行為及精神問題、兒童癌症等疾病的發生。





戒菸的健康效益

隨著戒菸的時間越長，戒菸所產生的益處也越多。

20分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ● 血壓及脈搏下降至正常。 ● 手腳溫度升高至正常。 ● 改善血液循環。
8小時~24小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 血中氧氣濃度增至正常。 ● 血中一氧化碳濃度降至正常。
24小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 心臟疾病發作的機率減少。
48小時	<ul style="list-style-type: none"> ● 神經末梢慢慢新生。 ● 嗅覺及味覺變好。
2星期~3個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 身體循環改善，走路更輕鬆。 ● 肺功能可增加30%或不再惡化。
1~9個月	<ul style="list-style-type: none"> ● 減少呼吸道症狀，例如咳嗽、鼻竇充血、疲勞、呼吸不順暢。 ● 肺部纖毛再生，促進排痰及清除的功能，減少呼吸道的感染。 ● 全身有活力。



10

1年	<ul style="list-style-type: none"> ● 心血管疾病之危險減少為吸菸者的一半。
5年	<ul style="list-style-type: none"> ● 肺癌死亡率相較於每日一包菸者減少一半。 ● 口腔癌、食道癌與喉癌的危險減少一半。 ● 腦血管疾病的在5~15年後和非吸菸者相同。
10年	<ul style="list-style-type: none"> ● 肺癌的死亡率和不吸菸者相同。 ● 癌前變化消失。 ● 口腔癌、食道癌、喉癌、膀胱癌、腎臟癌與胰臟癌的危險減少。
15年	<ul style="list-style-type: none"> ● 罹患心血管疾病之危險和未吸菸者相同。

戒菸後的轉變

省下荷包

賺到健康

人緣更好

以一包菸70元、每天吸一包計算，戒菸一年約可省下25,000元！



11





 HPA 衛生福利部
國民健康署

