

菸的危害-癌症

<http://tobacco.hpa.gov.tw/Show.aspx?MenuId=178>

美國癌症協會(ACS) 2009 的菸草與健康圖鑑《Tobacco Atlas》表示，全球 10 億男性吸菸者中，35%來自已開發國家，50%在開發中國家；約 2.5 億女性有每日吸菸的習慣，其中 22%來自已開發國家；9%在開發中國家。

根據世界衛生組織統計，每年全球平均有 540 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；事實上，吸菸幾乎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也多少會有影響，例如：呼吸困難、工作不便等。

吸菸更是致癌的主因之一，菸草中含有超過 4,000 種化學物質，至少有 60 種已知的致癌物，所有癌症的死亡有 30%都可歸咎於吸菸行為；菸草內主要引致癌症的物質來自焦油，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。

以肺癌為例，在美國，男性吸菸者罹患肺癌的機率是非吸菸者的 23 倍，女性吸菸者罹患肺癌的機率是非吸菸者的 13 倍；肺癌是癌症死亡的主因，平均 85%的肺癌死亡歸因於吸菸，且吸菸的肺癌患者中，男性死亡率是非吸菸者的 22 倍，女性死亡率是非吸菸者的 12 倍；而在台灣，每 5 個癌症死亡人口便有 1 個死於肺癌，肺癌已經連續多年位居國人癌症死因的第一位。

即使吸淡菸，對於降低癌症罹患機率也無顯著差異；吸菸也會影響癌症的治療及預後，因為吸菸會啟動體內的尼古丁受器，促進癌細胞持續增長，無論哪一種癌症治療方法都會因此效果打折；研究也發現，吸菸的急性骨髓白血病患者治療後緩解期間較短，也較易在白血球低下時發生感染。

戒菸，則可以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；即使是已罹癌的吸菸者，戒菸都能降低罹患第二種癌症的機率；然而，每種癌症的罹患風險降低不一，例如：肺癌在戒菸5年後即大為減少，但要到20年以後才會降至非吸菸者的水準，膀胱癌則是即使戒菸25年，也只下降60%的相對危險。

菸的危害-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，在 2001-2004 年所有發生肺結核的案例中發現，吸菸的人罹患開放性肺結核的風險也是不吸菸者的兩倍；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，其中經常被忽略嚴重性的莫過於「慢性阻塞性肺病 (COPD)」，世界衛生組織預估在 2030 年，COPD 將成為全球第四大致死疾病，且約有 90% 的 COPD 患者死因可歸咎於吸菸。

COPD 是由「慢性支氣管炎」或「肺氣腫」所引起氣流阻塞的病況，患者的肺臟因接觸有害微粒或氣體，產生不正常的發炎反應，會隨時間進展逐漸惡化，出現呼吸困難、咳嗽、氣喘及痰液增多等現象；菸品中的有毒微粒和吸入的有害氣體，是造成 COPD 的主要危險因子；由於肺部的傷害多為不可逆性且難以早期查覺，一旦罹病就如同被判無期徒刑，包括呼吸困難、生活不便等症狀，都得長期親身承受，後悔也來不及。

調查顯示，台灣 40 歲以上成人，平均每 6 人就有 1 人罹患 COPD，且估計三成菸槍會身受 COPD 之害，若以國內 450 萬吸菸人口估算，135 萬人都將走上 COPD 的不歸路。值得注意的是，調查發現國內 76% 的癮君子，根本不知道有 COPD 這種疾病，即使聽過這個名詞的人，多數也並不清楚其特性，不知「吸菸」是其主要危險因子；更嚴重的是，調查顯示，將近四分之一的吸菸者已出現呼吸道症狀，但僅 2% 的人曾因此就醫。

由於 COPD 的早期表徵，如晨間咳嗽、呼吸急促、喘不過氣等，易與氣喘混淆，且患者多半在四十歲以後才逐漸出現症狀，往往被歸因於老化所致，常延誤治療時間。據歐洲統計，約 75% 的 COPD 患者未被診斷出，而國內患有 COPD 的癮君子，也僅四分之一會就醫。

對患者的家庭、社會也造成沈重的照護負擔。根據台北榮民總醫院的研究，在台灣重度 COPD 的患者，每人每年平均健保醫療費用為 201,222 元，中度較嚴重的 B 級患者，則每人每年平均用掉健保 114,936 元，中度較輕微的 A 級患者，每人每年也耗費健保 38,679 元，是氣喘病醫療費用的數倍之多，這些都是使用菸品需要付出的代價！

菸的危害-心臟病與循環系統

吸入菸霧後由於尼古丁影響神經系統，會引致心跳加速及血管收縮、血壓上升這兩種即時反應；而增加高血壓及血管堵塞的機會。

菸霧中的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。吸菸同時亦對血液造成長久影響，血液中的膽固醇及纖維蛋白素原增加，因而容易造成血凝塊阻塞血管，引起心肌梗塞。

吸菸者的體內暗藏許多毒素，造成體內的氧化壓力；容易引發心血管疾病與癌症。吸菸引致的疾病包括：冠狀動脈心臟病（冠心病），動脈瘤，末梢血管病(PVD)，中風、血管週邊疾病、破壞血液循環系統，甚至導致柏格式症(Buerger' s disease)造成壞疽(身體組織的壞死)而截肢..等等。

吸菸令膽固醇上升，而吸菸者血液中高物度膽固醇(好膽固醇)與低密度膽固醇(壞膽固醇)比例較非吸菸者低；吸菸亦會增加纖維蛋白素原(一種令血液凝固的蛋白質)，令血液更具黏性；以上所有因素增加血液流動的困難，血塊有可能會於較狹窄的血管內形成，繼而引發心臟病及中風。

參考資料：香港吸煙與健康委員會(<http://www.smokefree.hk>)

吸菸對每個人的影響

菸的危害-其他

免疫系統：降低抵抗能力、疲倦勞累、打鼾、容易感冒、引發紅斑性狼瘡，也使得糖尿病的治療變得較為困難。年輕的吸菸者甚至還會常常咳嗽、咳痰和氣喘。

外觀：膚色呈現暗淡、早發性皺紋。吸菸還會造成落髮、口部潰瘍，頭皮、臉部及手部的紅疹。菸品中的焦油會在手指及指甲上累積，將手指及指甲染成黃褐色。

口腔：吸菸會造成口臭、損害味蕾、牙齒泛黃、蛀牙，吸菸者有大於1.5倍的可能性會牙齦萎縮、牙齦病變，以及牙齒脫落。

皮膚：吸菸容易消耗體內的蛋白質、維他命A及抗氧化物(如維他命C)，所以吸菸者老化快、皮膚粗糙、皺紋多且明顯；吸菸者有2~3倍的機會得到乾癬，這是一種非感染性的發炎皮膚疾病，使全身癢、滲液、紅斑。吸菸的確會提高病患死於皮膚癌的機率，吸菸者有大於50%的機會會得到鱗狀細胞癌，這是一種使皮膚會如鱗片般、發紅破皮的癌症。

記憶力退化：菸品所含的有害尼古丁可對腦細胞構成破壞並阻礙新腦細胞的生長，也相對使得腦血流量減少，加重動脈硬化，造成腦血管狹窄、腦血管阻力增大，使人變傻、變健忘，更會因大腦功能受損而記憶力喪失。英國的研究人員曾在《美國公共健康雜誌》上發表文章指出，四五十歲的吸菸者跟不吸菸者相比，詞彙記憶力顯著下降。不論社會經濟條件如何，不論男女，每天吸20支菸的人，記憶力喪失情況最為嚴重。人到中年還有吸菸習慣者，記憶力將明顯受損。

視力惡化：吸菸會使許多眼睛疾病惡化。每日吸菸超過20根的人增加2倍的機率發生白內障，眼部晶體模糊阻礙光線進入眼睛，並可能造成失明。吸菸造成白內障的成因有兩種：刺激眼睛、釋放出的化學物會進入肺臟後經由血路到達眼部。

聽力喪失：吸菸造成血管壁上的斑塊，減少血流入內耳，根據研究指出，吸菸者會比非吸菸者更易使受到耳部感染或噪音，提早16年以上或更早喪失聽力。

骨質疏鬆：一氧化碳是菸品中的主要毒氣，比氧氣更易與紅血球結合，減少血液攜氧量至少15%；且抑制甲狀腺素分泌，增加骨骼組織代謝、減少鈣質吸收，導致吸菸者的骨頭密度流失，更容易發生骨折而且需要多八成的時間來癒合。一天吸菸多於一包的人脊椎的椎間盤較脆弱，更可能有背痛的問題：研究顯示有吸菸的工廠員工在受傷後有5倍的機會可能會經歷背痛。每天吸一包菸將提高關節炎的罹病率50%。

消化系統：吸菸會使人體對造成胃潰瘍的細菌的抵抗力降低，亦損壞胃部在餐後中和酸性的能力，使得酸侵蝕胃黏膜，吸菸者的十二指腸潰瘍及胃潰瘍更難治療且更可能復發。

手指變色：菸品的焦油會在手指及指甲上累積，而將手指及指甲染成黃褐色。

--女性--

性賀爾蒙代謝改變：吸菸除了增加子宮頸癌、子宮癌的機會，還會減少黃體素的數量，加速更年期的來臨提早2~3年。男性外表特徵、生理期不規則與生理痛加劇。

生殖能力：吸菸會造成卵細胞病變，賀爾蒙失調，以及減低輸卵管的功能，而容易造成不孕症。吸菸的女性可能等不到月經，也可能在經期有劇烈的疼痛。這樣的女性要花較久的時間才能受孕，懷孕成功機率低25%，或導致引發懷孕、分娩期間的合併症、不安全性懷孕以及胎盤剝落、前置胎盤。

懷孕：吸菸不但會影響泌乳素、降低泌乳量，更有很大的可能將導致

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，如過動兒、人格與學習障礙等等。孕婦吸菸可能會給他們的孩子帶來永久性心臟血管損害，從而增加其小孩中風和罹患心臟病的風險。

-- 男性 --

生殖能力：會使精子的數量減少，並破壞精液的品質及精子的活力。

吸菸影響精液品質：造成精子染色體異常，吸菸會造成精子的畸形，傷害其 DNA，導致流產或先天性缺陷，事實上，一天抽 20 根以上菸的男性有 42% 的可能性會生出一個得癌症的小孩。

陽萎：吸菸影響陰莖內的血管。吸菸的男性可能有勃起的障礙或無法持久的困擾吸菸也會造成精子數目減少，減少到達陰莖的血流，甚至造成陽萎。

-- 兒童及青少年 --

兒童及青少年吸菸將會造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中；更嚴重的是，吸食菸製品將是導致其之後濫用依賴物質的重要導因。吸菸的青少年成為酗酒者的機會是不吸菸者的 10 倍。嘗試毒品的機會比不吸菸者高出 25 倍。

根據國際癌症組織研究顯示，越小開始吸菸，就越難戒除菸癮，而且越容易造成基因病變、引發肺癌，而且 15 歲以下就開始吸菸的吸菸者，縱使以後戒菸，細胞中 DNA 的病變仍高達 164 種，得到肺癌的機率是正常人的 5 倍。