淡江時報 第 356 期

**準 備 好 戒 菸 了 嗎 ？ 　☉ 蘇 家 嫻**

**專題報導**

你 可 知 道 每 支 香 菸 經 過 燃 燒 所 產 生 的 煙 中 含 有 4000種 以 上 的 化 學 物 質 ， 其 中 已 知 至 少 有 二 百 種 的 成 份 會 危 害 人 體 ， 至 少 有 四 十 種 可 能 引 起 癌 症 嗎 ？ 這 些 物 質 部 份 散 播 於 空 氣 中 ， 部 份 被 吸 菸 者 吸 入 肺 部 組 織 。 就 一 般 而 言 ， 這 些 化 學 物 質 大 致 可 分 為 四 大 類 ， 分 別 為 ： 尼 古 丁 、 焦 油 、 一 氧 化 碳 及 其 他 化 學 成 分 。

一 般 人 吸 入 微 量 的 尼 古 丁 ， 會 產 生 一 種 舒 暢 的 感 覺 ， 這 就 是 為 什 麼 菸 草 能 在 今 日 種 種 證 據 顯 示 其 可 引 發 多 種 癌 變 下 ， 而 依 然 擁 有 全 球 十 一 億 以 上 的 癮 君 子 並 風 靡 五 百 年 的 原 因 了 。 尼 古 丁 是 造 成 香 菸 成 癮 的 主 要 物 質 ， 與 其 他 一 些 成 癮 性 藥 品 一 樣 ， 尼 古 丁 具 有 中 樞 神 經 興 奮 提 神 的 作 用 。 尼 古 丁 可 藉 著 影 響 大 腦 中 神 經 傳 導 物 質 的 分 泌 ， 從 而 激 起 大 腦 引 發 鬆 弛 舒 暢 的 感 覺 。 尼 古 丁 同 時 會 增 加 心 跳 速 率 ， 使 血 壓 升 高 ， 並 引 起 末 梢 血 管 收 縮 ， 長 期 則 易 引 致 心 臟 血 管 疾 病 。

香 菸 之 所 以 會 危 害 健 康 ， 主 要 是 在 成 份 中 的 焦 油 及 多 種 刺 激 物 質 ， 它 們 是 引 發 慢 性 支 氣 管 炎 、 肺 氣 腫 等 慢 性 阻 塞 性 肺 臟 疾 病 ， 及 各 種 癌 症 如 肺 癌 、 口 腔 癌 、 食 道 癌 、 咽 喉 癌 的 元 兇 。 根 據 日 本 厚 生 省 一 項 長 達 十 七 年 的 追 究 調 查 發 現 ， 越 年 輕 開 始 吸 菸 的 者 ， 有 較 高 因 肺 癌 而 死 亡 的 機 率 ， 這 可 能 與 肺 部 仍 在 成 長 ， 肺 部 的 遺 傳 物 質 DNA較 易 受 傷 有 關 。

吸 菸 產 生 的 一 氧 化 碳 會 阻 礙 血 紅 素 與 氧 氣 的 結 合 ， 造 成 體 內 缺 氧 ， 減 低 皮 膚 的 氧 氣 供 應 ， 減 少 皮 膚 主 要 結 構 物 質 ─ ─ 膠 原 蛋 白 的 形 成 。 因 此 吸 菸 會 加 速 皮 膚 的 老 化 ， 使 得 皺 紋 橫 生 ， 面 部 憔 悴 ， 膚 色 發 灰 ， 出 現 紫 斑 。 同 時 吸 菸 的 人 在 傷 口 的 癒 合 上 較 慢 ， 疤 痕 也 比 較 大 。 此 外 ， 吸 菸 者 罹 患 牙 周 病 的 機 會 是 不 抽 菸 者 的 2－ 9倍 。

過 去 我 們 的 社 會 中 吸 菸 族 群 多 為 男 性 ， 隨 著 社 會 型 態 的 改 變 ， 目 前 越 來 越 多 的 年 輕 女 性 有 吸 菸 的 習 慣 。 婦 女 吸 菸 比 例 的 上 升 是 我 們 社 會 的 一 大 隱 憂 ， 研 究 顯 示 ， 吸 菸 的 女 性 較 容 易 發 生 不 孕 、 早 產 、 產 出 體 重 不 足 嬰 兒 及 流 產 的 危 險 ， 可 謂 禍 延 下 一 代 。 另 外 ， 女 性 吸 菸 與 口 服 避 孕 藥 相 互 作 用 ， 將 提 高 個 人 罹 患 心 肌 梗 塞 及 多 種 心 血 管 疾 病 的 危 險 。

吸 菸 不 僅 僅 是 個 人 的 問 題 ， 也 是 家 庭 的 問 題 ， 社 會 的 問 題 。 研 究 指 出 ， 夫 婦 中 若 有 一 人 吸 菸 ， 另 一 人 得 癌 症 的 機 率 顯 著 增 加 ， 同 時 家 中 的 兒 童 也 容 易 罹 患 呼 吸 道 的 疾 病 。 這 是 因 為 當 香 菸 未 完 全 燃 燒 時 ， 產 生 更 多 的 有 害 氣 體 及 致 癌 物 質 ， 目 前 醫 學 已 證 實 二 手 菸 較 一 手 菸 對 人 體 的 危 害 更 大 ， 所 以 為 了 個 人 及 家 人 的 健 康 ， 戒 菸 吧 ！

吸 菸 的 年 數 越 長 與 煙 量 越 大 ， 罹 患 癌 症 的 機 會 就 越 大 ， 關 係成 直 線 上 升 ， 而 戒 菸 的 時 間 越 長 ， 罹 患 癌 症 的 機 會 就 越 接 近 不 吸 菸 者 。 因 戒 菸 就 如 控 制 體 重 一 樣 ， 是 一 種 生 活 型 態 的 改 變 ， 所 以 並非 一 蹴 可 及 ， 需 要 個 人 強 烈 的 動 機 及 決 心 ， 才 能 戰 勝 自 己 。 戒 菸 時 產 生 的 戒 斷 症 狀 ， 令 戒 菸 者 感 到 不 舒 適 的 感 覺 ， 常 是 遠 較 戒 菸 後 帶 來 的 健 康 成 果 更 立 即 顯 現 的 ， 這 也 是 為 什 麼 諸 多 癮 君 子 屢 戒 屢 抽 的 原 因 。

什 麼 是 戒 菸 後 產 生 的 戒 斷 症 狀 呢 ？ 舉 例 而 言 最 常 見 的 有 ： 容 易 發 怒 、 焦 慮 不 安 、 失 去 耐 性 、 憂 鬱 、 頭 暈 、 頭 痛 、 失 眠 、 便 秘 、 胸 口 悶 、 咳 嗽 、 注 意 力 不 集 中 ...等 等 。 一 般 而 言 這 些 症 狀 其 實 是 代 表 身 體 正 由 菸 害 中 復 原 ， 通 常 只 要 放 鬆 心 情 ， 意 志 堅 定 ， 通 常 約 在 三 週 後 便 會 完 全 消 失 。 有 一 些 人 ， 特 別 是 女 性 ， 戒 菸 之 後 發 生 饑 餓 感 及 體 重 上 升 的 煩 惱 ， 所 以 每 次 戒 菸 不 久 後 又 故 態 復 萌 。 但 是 藉 著 抽 菸 來 控 制 體 重 ， 無 疑 是 將 自 己 推 向 另 一 個 更 大 的 危 險 之 中 。 正 確 均 衡 的 飲 食 習 慣 ， 持 之 以 恆 的 運 動 ， 才 能 幫 助 我 們 獲 得 健 美 的 身 材 以 及 健 康 的 人 生 。 所 以 ， 準 備 好 戒 菸 了 嗎 ？