

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分會危害人體，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，這就是一種為什麼菸草能在今日種種證據顯示其可引發多種癌變的原因，而依然擁有全球十億以上的癮君子並風靡五百年的原因。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性物質，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、咽喉癌等的元兇。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，減少皮膚的主要結構物質——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。婦女吸菸的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的相互作用，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在由菸害中復原，通常只要放一鬆心情，意志堅定，通常約在三週後便會完全消失。有的煩惱，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？