

菸害， 您不可不知的健康殺手

◎林口長庚胸腔內科主治醫師 周百謙



對 許多人而言，香菸始終是無法分離的好友。不論是剛起床，上班時，甚至飯後，總是迫不及待的讓周邊充滿香菸的氣味。雖然報章雜誌上充斥著抽菸的各種危害，而家人和周邊的人也不能諒解抽菸對空氣的影響，但幾經戒菸努力，卻常不能有效脫離這顯而易見的損友！

●香菸的緣起與內含物

香菸是菸草製品的一種，製法是把菸草烤乾後切絲，以紙捲成圓桶形條狀。吸食時把一端點燃，然後在另一端用口吸入產生的菸霧。除控制菸絲的成分和質量外，生產商會在香菸成分中加入不同的添加劑，並藉由改變燃點等方式，改變菸霧對吸食者所產生的感覺。這些經過化學處理的添加劑，使到達燃點時香菸的菸霧含約數千種化學物質。

在這些化學物質中，尼古丁是最主要的成分之一。尼古丁本身是一種毒性生物鹼，會引起兒苯酚胺的釋放，使吸菸者的末梢血管收縮，收縮壓及舒張壓上升，心跳變快，並產生興奮的感覺。

經過長時間曝露後，吸菸者的腦細胞為適應腦內化學物質的不平衡而增加尼古丁的受體，使吸菸者的身體逐漸適應定時吸入的尼古丁而產生依賴性，進而造成菸癮行為。第二個成分則是焦油，啡黃色的黏性物質也就是許多癮君子手指薰黃的原因之一。第三個重要成分則是一氧化碳。這三個看似無害的化學物質，其實構成了著名的香菸三大殺手。

●香菸對身體的危害

香菸於燃燒後所釋放出的數千種化學物質，很多是具致癌性的有毒物質，其中最為人所熟知的成分就是焦油。焦油本身可阻塞及刺激氣管及肺部，引起咳嗽，同時使肺部組織失去彈性，影響肺部功能。當中的多種致癌物質，如硫化氫、二氧化硫、一氧化碳等，可導致口腔癌、喉癌、肺癌等。而香菸中由礦物肥料而來的放射性同位素在吸菸後無法排出身體，可進入血管而導致心肝胃等出現病變，也被認為是吸菸者罹患肺癌的原因之一。

除了致癌性外，抽菸本身其實也影

響到正常生理機能。醫學證據顯現抽菸會損害血液循環系統，減低荷爾蒙分泌使生殖器官的反應遲緩，並加速患上中風機會。

雖然吸菸的深度和方式可能會影響到對身體的傷害程度，但抽菸本身所造成的二手菸卻同時影響到抽菸者本身以及其他的人，這部分絕非菸商所宣稱濾嘴的改良，或是尼古丁濃度降低的方式所能克服，使得所有人都遭受到抽菸的危害。

●戒菸在一念之間

菸癮是許多長期抽菸者所形成的行為模式。就藥理學家的看法，菸草中的尼古丁會刺激中樞神經，兼具多重藥理作用，有成癮性。而心理學家則認為，吸菸是一種習慣，不斷練習而累積的行為。然而不論是「成癮」還是「習慣」，菸在不知不覺中藉由尼古丁或是其他眾多化學物質，都會影響吸菸者的情緒及思考能力，進而控制了吸菸者的生活。

大部分的吸菸者都曾經嘗試戒菸，但未經指導之成功率常低於 10%，主要原因還是因為尼古丁成癮。尼古丁在肝臟代謝後血中半衰期只有一至兩小時。若不繼續吸菸，血中尼古丁濃度不斷下降時會產生注意力不集中，焦慮、易怒、坐立不安等戒斷症狀。為緩解症狀，吸菸者不得不再次吸菸升高尼古丁濃度。隨著對尼古丁耐受性的增加，不吸菸時的戒斷症狀也會隨之嚴重，形成慢性的尼古丁依賴的惡性循環。吸菸者對尼古

丁的依賴程度可用每日吸菸量，血中、尿中或唾液中之尼古丁及主要代謝產物濃度，呼氣中的一氧化碳濃度，或戒斷症狀的嚴重程度等指標來評估。尼古丁依賴測試問卷內容包含六個問題，將香菸的攝取量、早上起床對香菸的渴求及滿足程度，對於無法吸菸時的忍受程度加以量化加總評分，評分為 0 至 10 分。總分大於等於 4 分，或每日吸菸量大於等於 10 支時，表示有尼古丁依賴可能性。

隨著對菸癮產生的原因更加了解，目前已經有許多有效的方式來協助癮君子能夠脫離抽菸的危害。在藥物方面，因尼古丁是菸癮產生的主要原因，所以各類型的尼古丁補充劑，從口嚼錠到長效性貼片，都能夠在戒菸過程中尼古丁濃度逐漸低下時，有效維持適度的尼古丁濃度，減少不適感。尼古丁戒斷症狀在戒菸後數小時便會出現，數日內最為嚴重，第二週後症狀逐漸減緩，至第四週後消失。但行為的依賴性，及對香菸的渴求，則可能持續數月之久。

較為嚴重之尼古丁依賴患者，除前述之尼古丁置換治療外，並可藉助於非尼古丁類之口服藥物，通常是抗憂鬱劑，藉由腦部相關化學物質的調控作用，讓戒菸的效果更為加強。部分戒菸者如非尼古丁依賴者，可考慮加入相關戒菸團體，或以其他方式分散想抽菸時之想法。尼古丁依賴程度不高的人不一定要靠藥物戒菸，意志力及決心才是主要的關鍵。

電子香菸是近年來的戒菸相關話

題產品，透過電池供電，將內含之液體混合物，可能為不同比例之丙二醇、植物甘油、尼古丁和調味料，通過霧化器模擬吸菸所產生類似煙霧的蒸氣。目前雖然有成為戒菸替代品的潛力，但因目前尚無相關官方規範，同時製造廠商之產品品質及原料認證部分也有待監控，所以目前暫不建議作為戒菸時之正式選擇。

在藥物治療配合適當的行為諮商下，有意願戒菸者可達到治療結束時 40 ~ 60%，及一年後 20 ~ 30% 的戒除率，部分成功的機構更有機會讓一年後

之戒除率到達 50% 以上。

●結語

抽菸對健康的影響，在這麼多年數據累積下，已足以說明這是一個慢性自殺的行為。抽菸所代表的並不是一個風潮，反而是造成自己、周遭家人及朋友危害的行為。我們在這個月的專輯中，將由各專科醫師深入介紹抽菸對身體其他系統間的交互影響與潛在危害，也希望所有想要戒菸，或是正在戒菸的朋友能夠堅定信心，共同為美好的將來而努力。☺

恭賀

- 魏福全院士榮獲103年度台灣醫療典範獎
- 翁文能院長榮任中華民國骨科醫學會理事長
- 鄭明輝副院長榮任亞洲乳房整形重建外科醫學會理事長
- 黃燦龍教授榮任國際外科學會總會副理事長