抽菸與心血管疾病

◎林口長庚心臟內科主治醫師　張伯丞

高先生是一位事業有成的公司主管，這一天正如往常一樣應酬，吸菸喝酒當然是少不了。可是吃完飯後他感到一陣劇烈胸悶想吐，當場他就去廁所吐，十分鐘後覺得比較舒服，因此不以為意。當天晚上回家洗澡時突然又一陣難以形容的劇烈胸悶，這次持續更久，家人立刻叫救護車，在半夜 12 點左右送到醫院急診室。

當時急診病人非常多，急診護理師一聽他的描述，立刻找醫師優先幫他做心電圖檢查，發現是急性心肌梗塞，立即啟動緊急心導管手術小組，安排緊急手術搶救心臟。接著迅速簡單地詢問病史，身體檢查和安排抽血。心臟科醫師隨即到場，向他和家人解釋病情，並且在 20 分鐘後就將他送到心導管室，檢查發現心臟的左前降動脈阻塞，醫師當場就放了一個支架打通血管。當高先生做完手術回到急診室時，還不到半夜兩點。在急診室等不到一個小時，高先生就轉到加護病房。高先生心裡覺得很納悶，為什麼大家對他那麼好，動作特別快，難道有人關說？

隔天護理師和住院醫師向他解釋病情，他才知道原來心肌梗塞這麼嚴重，隨時有生命危險，因此醫療人員非常積極搶救，並非有人關說。會客時間，老婆和女兒來看他，主治醫師剛好查房，並且特別勸他戒菸，他說：「我會吸少一點」。醫師說：「當你自己感覺吸少一點時，尼古丁吸入的量還是一樣多，因為你會吸得特別大口，要戒菸就是完全不吸。」高先生還在猶豫要怎麼搪塞時，老婆說：「我早就叫他不要吸菸了，他都不聽。」醫師指著隔壁病房，告訴他說：「隔壁這位先生，也是心肌梗塞，但是他在家裡突然暈倒，送到醫院時已經沒有心跳，是經過 10 分鐘 CPR 才搶救回來，但是過了好幾天都沒醒，以後是植物人的機會很大。你這次很幸運，下次不見得運氣有那麼好，一旦變成植物人，不但家裡失去經濟支柱，還連累你的老婆和可愛的女兒。」這時女兒的眼淚已經在眼角閃爍，高先生嘆了一口氣，說：「好吧，為了妳們，我從今天起就戒菸。」老婆和女兒一句話都沒說，用微笑的眼神告訴高先生:「我們愛你」。

吸菸對於心臟及血管的影響

吸菸是引發心血管疾病的主要風險因素之一，包括心肌梗塞、心絞痛、腦中風、四肢周邊動脈阻塞、甚至下半身的血管阻塞引起勃起障礙，吸菸也是心

血管疾病危險因素中最需要進行控制的風險。尼古丁會導致刺激交感神經，使心跳加快，血壓升高，心臟血管收縮，導致血管痙攣，導致心臟缺氧。尼古丁和一氧化碳也會促進膽固醇沉積在血管壁，導致動脈狹窄。特別在 35 到 65 歲工作年齡中，吸菸是最重要的因素，會使心臟血管疾病和腦中風發作的機會上升，為一般人的 3 ～ 7 倍。這時候發病對整個家庭影響巨大，不但可能失去工作，還會連累家人。大多數有菸癮的人知道吸菸對自己的健康有影響，但有些人也仍抱持著：「人生唯一的樂趣就是吸菸，大不了一條命而已」。

吸菸造成心血管疾病，有時候不是只有死亡，發病後很多人即便接受治療，仍然無法恢復完全的健康狀況，因而需要家人的照顧，以及長期復健，對家庭和社會造成很大的負擔。而且吸菸不但傷害自己的健康，也會危害非吸菸者，包括暴露在二手菸中的家人，甚至暴露在二手菸的人回到家即使不吸菸還是有皮膚和衣物夾帶三手菸的問題。吸菸尤其對孕婦和小孩的傷害極大，可能會增加死產和畸胎的機會，也可能誘發氣喘兒疾病發作。

吸菸也會影響到味覺和嗅覺，導致食慾變差，也有人以吸菸的方式來控制食慾，為了身材及外觀，以維持自己外表的形象，但是吸菸本身就會影響到形象。即使在戶外吸菸，回到室內先嚼顆口香糖，菸臭味並不會消失，因為菸的味道和菸所產生的懸浮粒子還是會附著在皮膚、頭髮和衣服上，所以要完全去除味道及避免影響他人，每次吸菸完必須沐浴洗頭並更換全身衣物。其次，吸菸的人牙齒顏色會變黃，皮膚膚質也會變差，皺紋會增加，手指的顏色也會變黃，綜合起來就是變老。這種變化雖然不是一瞬間造成的，但長期來說對於外表的形象仍是嚴重的打擊。

動機是最重要的戒菸方法

戒菸成功機會最高的族群，就是心臟病發作而住院的病人，不管是被嚇到，還是自發性地決心重新做人，甚至是因為病情太嚴重無法照顧自己而戒菸，但是發病後再戒菸總是晚了一點。越早戒菸，菸害的影響就越小，戒菸 24 小時後，心血管疾病的效果就會開始出現，1 ～ 2 月後血管循環就會開始改善，戒菸 1 年後，心臟冠狀動脈疾病發作的機會就降低一半，15 年後發作的機會就幾乎和一般人相同。

戒菸的成功決定於強烈的動機、下定決心後迅速進行、家人及朋友的支持（朋友避免在他面前吸菸）、是否有心理壓力、尼古丁依賴的程度、還有藥物的使用。早上的第一根菸一定要避免，完全不吸且不能妥協，利用運動、家人朋友同事的支持、甚至是戒菸藥物的幫忙，完全避免吸菸的機會。現在台灣有許多醫療院所提供戒菸衛教咨詢服務和戒菸門診，可以幫助戒菸。

如果您吸菸，為了您所愛的人，戒菸吧。