

# 現在戒菸 幸福就來

文 / 沈芳吉 花蓮慈濟醫學中心護理部督導  
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

趁著好不容易有陽光露臉的星期六下午，換好運動服、穿上運動鞋，踩在雲淡風輕的運動公園中，看著因寒冬而從樹上掉下來的葉片，啊！真像一群美麗的蝴蝶在飛舞著，空氣中瀰漫著青草的清香，真是令人心曠神怡、如沐春風。突然一股菸味穿鼻而入，讓我無法喘過氣來，原來不遠的前方有兩位中年男子在交談中仍不忘吞雲吐霧，此刻健康幸福的感覺頓時消失無蹤影……

## 對於有渴望 傷身又失望

自從菸害防制法實施以來，民衆遭逢二手菸害的情形雖有明顯改善，但對於「無菸環境」的熱切渴望仍是與日俱增，這讓我想起家人戒菸的歷程。

我的先生也是一位抽菸十多年的癮君子，在國中三年級時就開始抽菸，第一次戒菸是在卅多歲當爸爸的時候，為了小孩的健康，但隔了半年後

宣布失敗。第二次戒菸在隔了兩年多後，因身體出現不適的狀況、長期咳嗽無法治癒，在醫師的建議之下戒菸。再次展開戒菸的計畫，對他來說這是一個很艱鉅的任務，所以過程中除了自己的意志力以外，家人的支持更是重要。記得當時他遇到非常多的困境與挫折，如同事會冷嘲熱諷、工作上必需的社交應酬讓我不想戒菸，或因工作中的壓力讓他想藉由吸菸來放鬆自己與集中精神等等。但在家人的鼓勵與支持下，他開始規律運動、隨時告訴身邊的人他已經戒菸了，並用嚼口香糖和多吃蔬菜的方式來轉移菸癮，三個月後他真的戒菸成功，至今十多年未再碰過菸。

當一支菸草點燃後，會產生四千多種化學物質，其中更有超過兩百種的有害物質，以及六十種致癌物質。影響較大的危害物列表如下：

香菸內含分子	對身體的影響
尼古丁	濃度達六十毫克便足以致死，通常用於殺蟲劑。
焦油	俗稱瀝青、柏油，會在肺部堆積，使得肺容積老化衰退速度較一般人快。
福馬林	甲醛的水溶液，保存大體用的防腐溶劑
丙酮	卸除指甲油的去光水
氨	又名阿摩尼亞，用於清潔劑。此成分能促使尼古丁更快讓人體上癮。
一氧化碳	汽油燃料廢氣
鉛	油漆塗料
氰化物	劇毒
砷	烏腳病的致病因子，砒霜是砷的化合物。
鎘	電池裡的成分



## 抽菸 = 「呷昏」

抽菸會讓人「昏暗」、「昏天黑地」、「昏沉沉」、「昏頭昏腦」甚至「昏迷」，尤其是菸草中所含的尼古丁具有興奮中樞神經的作用，雖然能提神、卻也是導致成癮的主要物質。癮君子們為了獲得尼古丁，伴隨而來的害處卻是吸入更多毒害物質以及引起細胞病變的致癌物。

根據研究顯示，抽一支菸會減少七分半鐘的壽命，換言之若抽菸廿年就會少活七百二十天。世界衛生組織統計，每年全球平均有五百四十萬人因菸害致死，相當於每六秒就有一人死於菸害；在歐洲地區，一年大約有一百六十萬人因菸害死亡。以肺癌為例，在美國有吸菸的男性罹患肺癌的機率是不吸菸者的廿三倍，女性吸菸者罹患肺癌的機率是不吸菸者的十三倍；而在臺灣，每五個癌症死亡人口便有一個死於肺癌，肺癌多年來位居國人癌症死因的第一位。

### 一支菸的危害 超出你我想像

在我們的周遭中都知道二手菸的危害，什麼是二手菸呢？二手菸是指被動或非自願吸入環境中的菸，它的分布不但廣、並且是危害空氣的污染物，被世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。在燃燒不完全的情形下，二手菸釋放的化學物質中有超過兩百五十種對人體健康有害，更有超過五十種的致癌物質。另外除了二手菸，您或許還不清楚還有「三手菸」造成的危害，什麼是「三手菸」呢？三手菸指的是菸熄滅後在環境中所殘留的污染物。研究發現，

三手菸中的有毒物質包括打火機油所含的丁烷、氰化氫、油漆中的甲苯、砷、鉛、一氧化碳，甚至還有放射性的致癌物質等，其中有十一種高度致癌化合物。更可怕的是如果在家吸菸，即使菸已經熄滅很久了，有毒的物質仍會附著在家裡的牆壁、桌椅、地板、衣櫥、澡盆和馬桶等家具上，相對的也會附著於飛塵中，這些有毒物質就會成為致癌物。所以為了自己與家人的健康，您必須知道吸菸對於各種疾病的影響：

1. 冠狀動脈疾病：吸菸者引起冠狀動脈心臟病者是不吸菸者的八倍。
2. 腦血管疾病：是引起「中風」的重要危險因子之一。
3. 高血壓：會使高血壓惡化而直接引起死亡。同時也會干擾抗高血壓藥物之療效。
4. 糖尿病：會讓血糖上升，同時會干擾胰島素之吸收，對於糖尿病控制有不利之影響。
5. 慢性肺疾病：長期吸菸會造成慢性肺疾病，最後導致心肺衰竭。
6. 吸菸者懷孕機會降低，同時會延遲胎兒在子宮內的生長，出生後幼兒成長及智力發展均會受到影響。
7. 會干擾胃粘膜之修護，吸菸者的胃潰瘍及十二指腸潰瘍機率較不吸菸者高。
8. 惡性腫瘤：吸菸者易罹患肺癌、口腔癌、喉癌、泌尿器官等癌症。

吸菸對自己與周遭的人絕對是「百害而無一益」，不管本人或是吸二（三）手菸者，都會造成身體非常大的傷害。因此為了自己及別人的健康，請即刻戒菸吧！「只要有願就會有力」，因為現在戒菸、幸福就來！

## 戒菸優點說不完

1. 身體會更健康——可以減少罹患疾病的風險。
2. 心臟疾病發生的機率立刻減低一半。
3. 戒菸後得癌症的危險逐年下降。
4. 樹立良好典範——不會成為家中兒童或青少年學習吸菸的模仿對象。
5. 省錢——可將省下來的錢存起來或花在其他生活事物中。
6. 愛護家人——自己和家人都會變得更年輕、更健康。

## 戒菸小秘訣

1. 少吃辛辣或刺激性的食物。
2. 多喝水、多洗澡，飯後刷牙漱口，讓口腔維持清淨的感覺。
3. 餐後飲用新鮮的果汁。
4. 避免飲用咖啡或濃茶。
5. 有抽菸的衝動時，可深呼吸、散步或運動。
6. 讓自己不要有饑餓感及勞累、寂寞的狀況發生。
7. 不斷地公開告訴旁人自己已戒菸，尋求家人與親朋好友的支持和鼓勵。
8. 丟掉所有會引起吸菸慾望的東西，如菸灰缸、打火機等。
9. 用芹菜或胡蘿蔔等蔬菜切條，取代含菸的習慣。
10. 生活力求規律、減少緊張，勿使自己太忙、太勞累。
11. 不去有人吸菸之場所，如卡拉 OK 店。
12. 參加戒菸班或戒菸門診，可在過程中得到支持和協助。

