

每吸一口都是加速生命倒數 談吸菸對心血管危害

依據國民健康署公布，國人十大死因大都和吸菸有關，包含癌症、心臟病、中風及肺部疾病。菸品與腫瘤、糖尿病、心血管、呼吸道、消化系統、腎臟病、意外傷害等7大類死因相關；會增加罹患癌症的風險，包括肺癌、頭頸癌、膀胱癌、食道癌等等。每年至少有2萬人死於菸害，平均每25分鐘就有1人因菸害而失去生命。

文 / 簡宛晴

國泰綜合醫院個案管理師

使用任何菸(煙)品(傳統紙菸、電子煙、加熱菸、水菸)，或是吸入二手菸、三手菸都會影響健康。吸入菸霧後尼古丁影響中樞神經系統，讓心跳加速、血管收縮、血壓上升，增加了高血壓及血管栓塞機會。菸霧中的一氧化碳會降低血液攜氧能力，心臟需要更耗力才能供應足夠氧氣，增加心臟負擔。血液中的膽固醇及讓血液凝固的纖維蛋白素原增加，導致血液更具黏性，增加血液流動的困難。吸菸引發的疾病包括：冠狀動脈心臟病、動脈瘤、中風、周邊血管疾病，破壞血液循環系統，甚至導致柏格式症(Buerger's disease)造成身體組織壞死，進而面臨截肢。孕婦吸菸可能會對胎兒帶來永久性心臟血管損害，增加小孩後續中風和罹患心臟病的風險。

自98年實施菸害防制法後，雖然吸菸率有下降的趨勢，但電子煙及加熱式菸品的興起，已成為我國菸害防制重大議題。菸商將電子煙及加熱菸設計成新潮、時尚的外型，吸引年輕族群使用，用化學香味掩蓋，讓人誤以為無害，降低戒心，臨床上容易吸食過量，多數電子煙含有尼古丁，一樣會成癮，電子煙器內含電池裝置，可能在加熱過程中有爆炸的風險，造成臉、手受傷或毀容。菸害防制法在112年3月進行修法，公布7大重點包含：

- 1.全面禁止電子煙之類菸品，包括製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用。
- 2.嚴格管制符合菸品定義之新型態菸草產品（如加熱菸），需經健康風險評估審查始得製造、輸入；禁止以自動販賣、電子購物等方式販售；禁止促銷或廣告；營業場所不得免費供應；任何人不得供應給未滿20歲者。
- 3.禁止吸菸年齡提高至未滿20歲。
- 4.菸品容器警示圖文標示面積增加為50%。
- 5.禁止使用經中央主管機關公告禁用之添加物。
- 6.擴大禁菸之室內外公共場所。
- 7.加重罰責。

為幫助吸菸者戒菸，政府提供二代戒菸及戒菸專線等多元戒菸服務。在戒菸治療方面，目前全台近3,500家醫療院所及社區藥局有提供服務，吸菸者可接受專業人員的戒菸諮詢及戒治菸癮的藥物（如：貼片、口嚼錠、口服藥等），需要的民眾可上網查詢提供服務的醫療機構就近多加利用；在戒菸專線方面，週一至週六09：00-21：00，使用市內電話、公用電話及手機撥打免付費專線0800-63-63-63，由專業諮詢人員進行一對一電話訪談，協助來電者量身打造個人戒菸計畫。透過戒菸專線協助，陪伴您度過難關、克服菸癮。

研究顯示，即使每天只吸1支菸，罹患冠狀動脈心臟病的風險仍比非吸菸者高出50%、中風風險高出25%。這表示吸菸量沒有安全值，即使只抽1支也會傷害心血管健康。不吸菸的每一刻，身體都在悄悄修復，戒菸20分鐘，血壓跟心跳開始下降至未吸菸時的數值；戒菸1個月血液循環及肺功能改善；1年後罹患冠狀動脈心臟病風險降低一半；15年後得到心臟病風險降至與一般非吸菸者相同。戒菸不僅得到健康，也省下買菸錢，是保護心臟最省錢的投資，少抽1包菸，心臟多跳好幾年，別再讓荷包和心臟一起流淚了，何不今天就跟菸「和平分手」，迎向有錢又健康的新生活。想了解更多戒菸資訊，歡迎到國泰綜合醫院門診洽詢，讓我們成為您的神隊友！

