

飯後一根菸，快樂似神仙？

湯海芬

護理師

這手指夾菸的癮頭，對於沉浸在吞雲吐霧的君子來說，是最大的滿足；有此好的同道還為彼此辯解，所謂：「飯後一根菸，快樂似神仙」，讓自己名正言順地吸吐起來。在一吐為快的同時，吸菸的朋友可曾想過，吸菸對於周遭親人造成的影響？對非吸菸者來說，擔心與戒慎的態度，有他一定的理由吧！

香菸的利與弊，長久以來被熱烈地辯論著。過去，菸草被印地安人當成和平與友善的禮物，而香菸也與硬漢形象連結在一起；但是在近代，無數的醫學研究證實，當您點燃一支香菸，在它殆盡成灰的過程中，會產生四千餘種有害的化合物質，其中以尼古丁、焦油及一氧化碳，對身體的影響最大。

尼古丁是一種強烈的興奮劑，會刺激中樞神經而令人上癮。每支香菸含 0.5~2.7 毫克的尼古丁，其中約 24 % 由吸菸時直接吸入。少量的尼古丁使人警覺清醒、注意力集中、學習與注意力較佳，可以減輕緊張及焦慮；但若同時吸入達 60~70 毫克的尼古丁會使人致命。長期尼古丁成癮會造成腦細胞麻痺，導致失憶、工作能力減低、甚至中風，同時也會造成血液凝固異常、癌症發生率增加、婦女月經不規則及閉經的情形，而懷孕婦女更會造成嬰兒體重較輕、發生早產的情形。

又，焦油是黃褐色的黏性物質，包含許多致癌物質，如：硫化物、二氧化碳、一氧化碳等。焦油會對身體造成氣管或是肺部的刺激與阻塞，引發咳嗽；也會沾附在肺部組織，使得肺部失去彈性、喪失功能；焦油還會使吸菸者手指或是牙齒變黃，更會導致口腔癌、喉癌和肺癌等。

而一氧化碳是無色無味的有毒氣體，與血紅素的結合力是氧氣的 200 倍，所以當一氧化碳進入人體後，會優先與血紅素結合，使得血液攜氧能力相對地減少，形成缺氧現象。正常人血液中的一氧化碳含量在 1 % 以下，然而吸菸者卻會高達 15 %，導致思維及判斷力受到影響，血脂肪積聚，增加罹患心臟病和中風的機會。

除了上述三大殺手外，其他有害物質多不勝數，包括：丙酮、甲醇、氰化氫、甲基苯、丁烷、氨水、氯乙烯、鎘、砷、甲苯氨、致癌物質、DDT、鈾 210 等等。換言之，吸菸會導致許多心血管與肺部疾病的罹患機率上升，像是冠狀動脈心臟病、肺癌、肺氣腫、血管梗塞等，最近的研究報告還指出，吸菸會降低男性生殖能力，引發愛滋病病徵，還會增加女性罹患乳癌的機率達 80 %，同時亦會增加流產的機會。

從吸菸者戒菸之後的觀察來看，中、長期來說，活動力與精神會更勝於有菸癮時，而感冒的頻率也會下降。據統計結果發現：(1)戒菸一年後，吸菸導致的冠心症之危險性可降低一半，十五年後則可恢復與不吸菸者相同；(2)戒菸五年後，罹患口腔癌、食道癌及咽喉癌危險性會降低一半；(3)戒菸五～十五年後，中風的危險性會降至與不吸菸者相同；(4)戒菸十年後，肺癌危險性會降低一半。





保
健

HEALTH CARE HOME-RUN

紅不讓

透過有效地轉移注意力、擁有家人的監督與支持、規律的生活與適當的運動習慣，在有計畫地逐步戒除菸癮之後，許多朋友都會感到身心煥然一新，更樂於享受生活中的點點滴滴。所以，真正的健康人生應該是「手指不夾菸，快樂似神仙」！

