煙草危害是當今全球最嚴重的公共衛生問題之一。世界衛生組織(WHO)資料顯示：全球 30 歲以上的成年人當中，有 12%的死亡率可歸因於煙草使用。每年全球有超過 500 萬人死於直接煙草使用，相當於每 6 秒鐘便有一位因煙草使用而死亡。

據估計，煙草燃燒時產生之煙草煙霧含有超過 7000 種化學物質，其中包括 69 種已知的致癌物和其他有毒的化學物質如山埃和砒霜等。此其中又以尼古丁、焦油及一氧化碳所引起之危害最大，被稱為”煙草三大殺手”。

一、 尼古丁:

每支捲煙約含 1- 1.5 毫克的尼古丁，其中有 24%由吸煙者在吸煙時直接吸入(同時吸入 60-70 毫克的尼古丁可以致命)。尼古丁是引起吸煙成癮的主要物質。吸煙時，尼古丁會直接湧入肺部，進入肺部血管，然後由帶氧的血液經過心臟再轉送到腦部。在短於十秒的時間內，一股濃縮劑量的尼古丁便已經傳送到腦部血管並產生尼古丁效應。經過一段時間後，吸煙者的腦細胞為了適應腦內化學物質的不平衡而要增加尼古丁受體，而吸煙者的身體亦因為適應了定時吸入的尼古丁並對它產生依賴，因而產生煙癮。

長期吸入尼古丁會導致腦細胞痲痺，引致失憶、工作能力減低、甚至中風。另外，腎上腺素分泌亦會增多，令血壓上升，心跳加速。此外，尼古丁會使板小板黏性提高，加速血液凝固，引起心肌梗塞。

二、 焦油:

每支捲煙約含 20 至 30 毫克焦油。焦油是一種啡黃色的黏性物質，當中包含不少致癌物質如硫化氫、二氧化硫、一氧化碳等。簡單來說，焦油是一種煙油，它除了令吸煙者手指和牙齒變黃外，其對身體的損害還包括：阻塞和刺激氣管、支氣管和肺部引起咳嗽；當中的多種致癌物質，可導致口腔癌、喉癌、肺癌等。

三、一氧化碳

每支捲煙燃燒時可產生約 20 至 30 毫升一氧化碳。它是一種無色無味的有毒氣體，大量產生於汽車廢氣和碳火之中。一氧化碳與血紅蛋白的結合力是氧氣的二百倍，當一氧化碳進入身體後，會先和血紅蛋白結合，一氧化碳濃度增加，血液的攜氧能力便相對減少，這樣便造成身體缺氧的現象;另外一氧化碳亦可加速身體衰老。

戒菸的好處:

一、短期（１個星期）

1. 受空氣的清新及食物的美味。
2. 存尼古丁幾乎排空。
3. 牙齒變得較白

二、中期（１個月）

1. 循環系統獲得改善。
2. 疾病減少、較不易罹患感冒。
3. 潰瘍發作機會減少。
4. 皮膚彈性回復。

三、長期

1. 三個月後肺功能逐漸恢復，不再迅速下降。
2. 一年後，因吸菸導致的冠狀動脈疾病危險性降低一半，十五年後回復與不吸菸者同。
3. 五年後，罹患口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性降低一半。
4. 五至十五年後，中風的危險性減到與不吸菸者同。
5. 十年後，肺癌危險性降低一半。
6. 在懷孕之前或頭三個月戒菸，生出體重不足嬰兒危險性降低。
7. 節省大筆菸錢及減少醫療支出。
8. 冠狀動脈疾病危險性降低一半，十五年後回復與不吸菸者同。

戒菸的妙方:

1. 公開宣稱戒菸決定，並徵募親友的支持，拜訪能鼓勵自己的人。
2. 除去會引起吸菸慾望的物品。例如：菸灰缸、打火機等。
3. 打破固定吸菸的習慣。例如：不要在起床時或飯後吸菸。
4. 多喝水、多洗澡，飯後刷牙漱口，穿乾淨無菸味的衣服。
5. 飯後不要閒坐，可到戶外散步，做深呼吸或活動筋骨。
6. 用筆取代手持香菸，或以咬蔬菜切條（芹菜，胡蘿蔔）取代嘴中含菸的習慣。
7. 生活力求規律，減少緊張，勿使自己太忙，太勞累，避免製造吸菸提神之理由。
8. 避開會吸菸之場所。例如：儘量減少到 PUB、舞廳、酒吧或卡拉 OK 店。
9. 參加戒菸班或戒菸門診。可在戒菸過程獲得支持或協助。
10. 戒菸後會產生一些戒斷症候群，如頭暈、頭痛、失眠、便秘、胸口悶、咳嗽產生之不安，注意力不集中等種種之不適，這些症狀時好時壞，因人而異，它們代表身體正由菸害中復原，只要放鬆心情，堅定意志，利用種種戒菸要領，通常數週內可恢復正常。

宏恩醫療財團法人宏恩綜合醫院　關心您