

## 吸菸與檳榔危害

### 吸菸的危害

香菸在燃燒時會產生超過 4,000 種化學物質。其中一部分散布在空氣中，另一部分則被吸入肺部。這些物質包括尼古丁、焦油、一氧化碳、數十種刺激性化學物質，以及超過 40 種已知的致癌物。

尼古丁會刺激中樞神經，使人感到較為清醒，同時也是造成成癮的主要物質。為了攝取尼古丁，吸菸者也同時吸入許多有毒及致癌化學物質，對細胞造成傷害。尼古丁會使心跳加快、血壓升高，並導致血管收縮，長期使用可能引發心臟與血管疾病。

一氧化碳會阻礙血液中的血紅素正常攜帶氧氣，使身體處於缺氧狀態，嚴重時甚至可能導致死亡。

焦油與刺激性物質是造成慢性支氣管炎、肺氣腫、慢性阻塞性肺病（COPD）及多種癌症的重要原因。

這些物質對人體完全沒有必要，不僅危害吸菸者本身，也會傷害暴露於二手菸的人。

吸菸會增加多種疾病的風險，包括：肺癌、肝癌、子宮頸癌、膀胱癌、心臟病、高血壓與中風，也會提高發生意外的機率。在生活品質方面，吸菸可能導致臉部皺紋、白內障、骨質疏鬆、容易骨折、骨折後癒合延遲、男性勃起功能障礙、性功能下降，女性則可能對未來世代造成不良影響。

吸菸者不僅傷害自身的身心健康，也讓家人暴露於二手菸中，降低工作效率，並增加醫療支出。吸菸造成家庭經濟負擔，而壽命縮短也會為親人帶來長期的痛苦，同時對孩子形成不良示範。

### 戒菸與尼古丁戒斷症狀

戒菸時，意志力固然重要，但僅靠意志力往往非常困難，因為吸菸者必須同時克服尼古丁戒斷症狀與心理依賴。

當長期使用尼古丁數週以上的人突然停止或減少使用時，就可能出現尼古丁戒斷症狀，通常在 24 小時內出現，可能包括：

- 煩躁或情緒低落
- 失眠

- 挫折感或憤怒
- 焦慮
- 注意力不集中
- 坐立不安
- 流眼淚
- 心悸或顫抖
- 心跳變慢
- 食慾增加或體重上升

約 50% 的戒菸者會出現戒斷症狀。這些症狀通常在幾小時內開始，於 1-4 天達到高峰，並在 2-4 週內逐漸改善；然而，對吸菸的渴望可能持續數月，甚至數年。

許多吸菸者將吸菸視為獲得快感、幫助專注、情緒支持或社交的一部分。戒菸後出現的不適症狀，常讓人感覺像是一種「懲罰」。減輕尼古丁戒斷症狀可讓戒菸變得更容易，也能提升戒菸的成功意願。

### 尼古丁替代療法 (Nicotine Replacement Therapy, NRT)

除了意志力之外，使用有效的藥物治療能大幅提高戒菸成功率。尼古丁替代療法 (NRT) 是透過非吸菸方式，提供少量且可控制的尼古丁，以減輕戒菸初期的戒斷症狀。

NRT 目前被公認為最有效的戒菸方法之一。其尼古丁經由口腔或皮膚吸收，血中尼古丁濃度僅為吸菸時的三分之一至二分之一，吸收速度較慢，也不會產生吸菸時的強烈刺激與快感，因此相對安全。

藥物治療通常持續約 2 個月，可協助長期吸菸者成功擺脫尼古丁依賴。

常見的尼古丁替代療法包括：

- 尼古丁口香糖
- 尼古丁吸入器
- 尼古丁鼻噴劑
- 尼古丁貼片

醫師會依個人狀況選擇最適合的方式。

注意事項：

近期曾發生急性心肌梗塞、嚴重心律不整、惡化中的心絞痛，或血壓快速惡化者，不適合使用 NRT。

- 尼古丁口香糖可使戒菸成功率增加一倍，需咀嚼後置於臉頰與牙齦間吸收。部分使用者可能出現口腔不適、打嗝或胃部不舒服，通常症狀輕微。
- 尼古丁貼片經皮膚穩定釋放尼古丁，血中濃度約於 4-8 小時達到高峰，副作用少，偶見輕微皮膚刺激，通常可自行改善。
- 尼古丁吸入器初期可能引起喉嚨或口腔不適及咳嗽，多半會隨時間改善。
- 尼古丁鼻噴劑副作用較強，可能刺激鼻黏膜，有嚴重呼吸道過敏者應避免使用。

各地設有戒菸門診，提供諮詢與治療服務，符合資格的成人可申請政府補助。鼓勵有戒菸意願者主動尋求專業協助。

嚼食檳榔的危害

檳榔的健康風險

檳榔本身即為已知致癌物，含有檳榔鹼 (arecoline)、檳榔次鹼 (arecaidine) 及多酚類等物質，可能造成細胞突變並具有致癌潛能。在口腔中，這些物質可形成亞硝胺，促進腫瘤生成。

常添加於檳榔中的成分，如荖花、荖葉，同樣含有致癌化學物質。荖花含有黃樟素 (safrole)、丁香酚 (eugenol) 等成分，其中黃樟素已被證實為致癌物，而丁香酚會損傷 DNA，造成口腔黏膜變薄。

約 90% 的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣。與一般族群相比：

- 單純嚼食檳榔，口腔癌風險增加 28 倍
- 飲酒加嚼檳榔，風險增加 54 倍
- 吸菸加嚼檳榔，風險增加 89 倍
- 同時吸菸、飲酒及嚼檳榔，風險高達 123 倍

嚼食檳榔不僅增加口腔癌風險，也會提高食道癌、咽喉癌、肝癌、肝硬化及糖尿病的發生率，並破壞口腔黏膜與牙齦，增加牙周病的風險。

資料來源：三軍總醫院