

吸菸的危害及戒菸的方法

一、香菸的成分和吸菸害處知多少？每支香菸經過燃燒可產生 4,000 餘種化合物，其中部份散播於空氣中。部份被吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：

- (一) 尼古丁：0.5~2.7 毫克／支（品牌差異）。尼古丁具有中樞神經興奮、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質。癮君子為了獲得尼古丁，伴隨吸入了更多毒害物質及引致細胞病變的致癌物，另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。
- (二) 焦油：6.5~29 毫克／支（品牌差異）。焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。這些物質均非我們所必需，且時時危害癮君子及二手菸吸入者的健康。
- (三) 一氧化碳：400PPM（PPM 為濃度單位，百萬分之一）。一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，嚴重時甚至死亡。
- (四) 其他化學成分：包括有數十種刺激物質及 40 種以上的致癌物。外吸菸亦常引起火災（占台灣地區火災原因第二位）、灼傷（特別是對小孩子）、中毒（特別是對小孩子）。

二、二手菸的危害有多少？香菸燃燒過程可產生二類煙流，由化學分析得知，側流煙由於不完全燃燒，故產生較多有害氣體及致癌物質。而二手菸主要是由側流菸煙加上部份主流菸煙所組成，這就是二手菸為何更毒的原因。為了自己健康請儘早戒菸，為了週遭親友，請勿製造二手菸。

- (一) 主流菸煙：吸入過程產生的煙，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達 950 度 C。
- (二) 側流菸煙：靜置燃燒產生的煙，燃燒不完全，溫度僅達 350 度 C。

三、成癮度自我測試：您的尼古丁成癮程度有多少，請用下表（尼古丁成癮程度測試表）：

- (一) 如果您得分是：0~5 分您是低成癮者。
6~7 分您是中成癮者。
8~11 分您是高成癮者。

(二) 如果您得分是 1~3 分，且想戒菸，只要憑意志力即可。(建議您此時就下定決心，立即戒菸。)

如果您得分是 4 分以上，且想戒菸，建議您聽從醫師／藥師指示，以正確輕鬆的科學方法，幫助您戒菸。

如果您得分是 8 分以上，您的生命健康已受到侵害，為了自己及關心您的人，您務必要戒菸。

***尼古丁成癮程度測試表：**

問 題	回 答	分 數	得 分
您起床多久抽第一根菸？	30 分鐘內 30 分鐘以上	1 0	
在禁菸場所是否難以忍受？	是 否	1 0	
哪一根菸您通常不願錯過？	早晨的第一支 其他	1 0	
一天抽幾根菸？	15 根以下 15~25 根 26 根以上	0 1 2	
早晨抽菸量是否多於其他休息時間？	是 否	1 0	
生病在床您仍抽菸？	是 否	1 0	
您抽的香菸品牌含尼古丁量？ (請參考下表含量*)	0.9mg 以內 1~1.2mg 之間 1.3mg 以上	0 1 2	
您將菸吸入肺部？	從沒有 有時吸入 經常吸入	0 1 2	
合計			

***尼古丁含量：**

長壽 1.9mg	555 1.5mg	Parliament 1.1mg
YSL 0.8mg	KENT 0.8mg	Seven Star 1.2mg
寶島 2.0mg	Peace 1.8mg	Marlboro 1.3mg
More 1.3mg	Dunhill 1.9mg	M-Lights 0.9mg

四、戒菸的妙方：

- (一) 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。
- (二) 除去會引起吸菸慾望的物品。例如：菸灰缸、打火機等。
- (三) 打破固定吸菸的習慣。例如：不要在起床時或飯後吸菸。
- (四) 多喝水、多洗澡，飯後刷牙漱口，穿乾淨無菸味的衣服。
- (五) 飯後不要閒坐，可到戶外散步，做深呼或活動筋骨。
- (六) 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。
- (七) 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。
- (八) 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。
- (九) 參加戒菸班或戒菸門診。可在戒菸過程獲得支持或協助。
- (十) 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、

五、注意力不集中種種之不適，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，利用種種戒煙要領，通常數週內可恢復正常。



戒菸專線0800636363
衛生署國民健康局 健康ing

新泰綜合醫院 關心您！