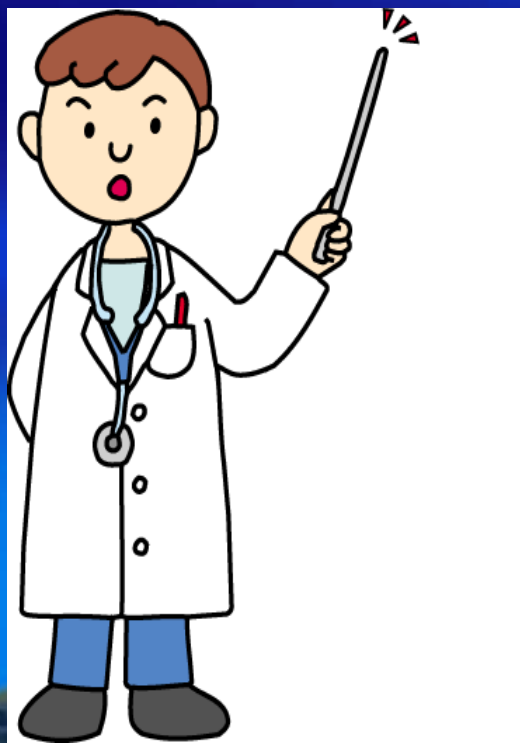


# 煙害知多少



香山衛生所  
江國彬醫師







# 香菸之問世及發展

- 古代中南美洲，菸草被視為一種聖草，只在宗教祭典儀式中點燃，用來對神敬拜。
- 1492年哥倫布發現新大陸，當地土人以乾燥菸草款待，他並將此帶回歐洲，之後很快流傳到全歐洲，各地大量栽種。
- 1600年左右傳入中國、日本、中南半島、印度、非洲。
- 1633年歐洲曾發生疫病，一些醫師主張菸草是治療百病的萬靈丹，於是大為流行而普及。

# 香菸之問世及發展 - 續

- 十七、十八世紀，菸草的使用方式以咀嚼和放入菸斗使用為主。
- 十九世紀西班牙人見土著將菸草塞入蘆葦管中點燃吸食，而設計改以紙管裝菸草使用，亦即紙菸。
- 1870 年開始有人用機器製造香菸。
- 第一次世界大戰到第二次世界大戰，是香菸的黃金時期，產量大增。
- 1952 年第一篇菸害報告發表，香菸的歷史才又走向另一個時期。

# 台灣菸草史的發展

- 日據時代，1905年日本人在台灣開始實施菸草專賣制度。
- 抗戰勝利台灣光復後，菸酒公賣局接手經營，在民國34年時只有兩種產品，到59年時有七種，至78年時有16種不同的菸品，產量、銷售量、增資量與收益也節節上升。

# 台灣菸草史的發展 - 續

- 民國 75 年，美國因為其國內香菸市場日漸萎縮，乃以 301 條款採取貿易報復手段，威脅一些國家開放美國香菸進口。
- 我國於同年 12 月 8 日讓步，自民國 76 年起洋菸打進國內市場，是我國香菸史上的一大事件，影響很大。
- 為因應我國於 91 年 1 月 1 日正式加入 WTO，亦於同年起廢止專賣制度實施菸酒新制後，菸草才開始回歸一般作物，與其他農作物一樣改由農委會主管。



# 菸草近年發展的變化

- 紙菸成為最主要的菸草製品。
- 菸草製品成分的調配，不再只是單純的混合，而是調配性的混合，以不同的種類，不同的方式烤製菸葉製成成品。
- 紙菸上添加了濾嘴：根據統計 1982 年 90% 以上的紙菸都加上濾嘴，同年國產紙菸中已有 99% 加裝濾嘴，日本製的紙菸則有 98% 加裝濾嘴。

# 菸草近年發展的變化 - 續

- 紙菸的長度和圓周的長度也有各種不同的變化。
- 為了因應低尼古丁、低焦油的要求，所以菸草製品的製造者膨脹了菸草，使之密度降低，加速燃燒，減少了口吸的次數。
- 增加紙菸的透過度及濾嘴通氣孔的數目。
- 製造推出低尼古丁、低焦油含量的香菸。
- 各種菸草的製品被要求需作含量的分析及分類。

# 香菸成份

- 尼古丁 0.7-2.7 毫克 / 支 興奮作用 / 成癮因素  
心臟血管疾病
- 一氧化碳 400ppm/ 支 阻礙氧氣運送  
心臟血管疾病
- 焦油 9-29 毫克 / 支 慢性阻塞性肺疾病  
致癌物
- 微細刺激物 4000 種以上 慢性阻塞性肺疾病  
致癌物 (23 種以上)

# 菸癮

- 生理的癮——尼古丁（影響時間短）
- 心理的癮——習慣（影響時間長）

# 菸是成癮性最高的物質

- 吸過兩根菸以上的青少年有 **50%** 會上癮。
- 吸菸者 **30%** 從未戒菸超過一星期。
- 每年有 **1/3** 吸菸者嘗試戒菸，其中只有 **5%** 一次就成功。
- 戒菸嘗試能夠戒菸超過 **24** 小時的只有 **1/3**。
- 戒菸後，可能會有好幾年渴望吸菸。
- 吸海洛英或古柯鹼的人都說這些毒品比菸好戒。



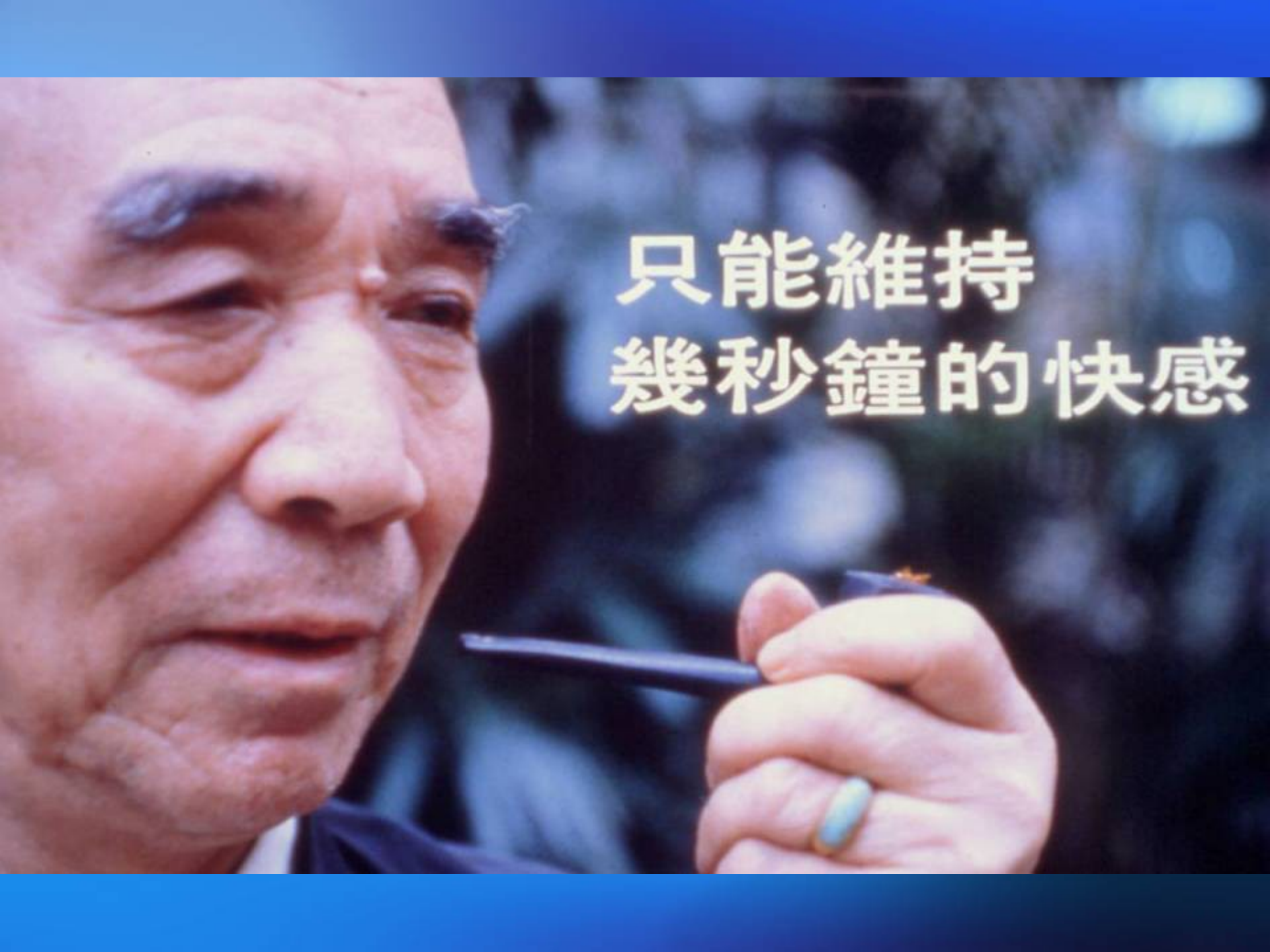
# 心理

## ➤ 上癮的原因

- 感覺好
- 避免戒斷症狀

## ➤ 吸菸的原因

- 提神
- 放鬆與減壓
- 無聊
- 社交方式



只能維持  
幾秒鐘的快感



# 吸菸對健康的影響

- 香菸經燃燒會產生四千餘種化合物，其中有 43 種物質已被科學家證實有致癌性。世界衛生組織證實 30% 的死因和吸煙有關。

## 吸菸會導致

- 肺癌、口腔癌、鼻咽癌、喉癌等
- 心臟血管疾病、中風
- 慢性肺病、支氣管炎
- 男性性功能及生育能力降低
- 胎兒早產及體重不足，孕婦流產機會增高
- 牙齒與手指變黃及口臭

# 不吸菸的好處

- 促進健康
- 食物的味道較好
- 改善嗅覺
- 省錢
- 對自己的形象觀感變好
- 為子女樹立良好的典範
- 有較健康的孩童
- 不必擔心家人吸入二手菸
- 體能表現變得更好
- 減少皮膚的皺紋與老化
- 使性生活更好

# 省錢

每包 40 元的

菸

---

每天吸菸量	1 年	5 年	15 年	25 年
半包	7300 元	36500 元	109500 元	182500 元
一包	14600 元	73000 元	219000 元	365000 元
兩包	29200 元	146000 元	438000 元	730000 元

---

停止吸菸後	增進健康的改變
20 分鐘	血壓與心跳恢復正常
8 小時	血液內尼古丁與一氧化碳濃度減半 氧氣濃度回復正常
24 小時	一氧化碳從體內完全排除 肺部開始清除痰液與其他菸品殘渣
48 小時	體內以無殘存的尼古丁 味覺與嗅覺獲得明顯改善
72 小時	呼吸會變的容易許多 呼吸道變得舒暢，體能獲得改善
2-12 週	血液循環功能大幅改善
3-9 月	咳嗽、哮喘與呼吸問題大幅減少，肺功能增加 10%
1 年	心臟病發作機會減少一半
10 年	肺癌發生危險減少一半
15 年	心臟病發作機會與非吸菸者同

# 戒菸的障礙

- 尼古丁戒斷症候群
- 害怕失敗
- 增加體重
- 缺乏支持系統
- 情緒低落
- 很懷念吸菸的感覺

# 尼古丁戒斷症候群

- 渴求吸菸，興奮，挫折，生氣，煩躁，神經緊張，感覺飢餓，體重增加，頭暈頭痛，注意力分散，失眠等。

# 戒菸的治療

- 吸菸不只是一個壞習慣，香煙中的尼古丁具有高度的成癮性，長期吸菸會導致尼古丁依賴，嘗試戒菸者必須有強烈的動機與堅定的意志，但不能單憑動機與意志，還必須有效克服尼古丁依賴才能提高戒菸成功率。

# 戒菸的治療

## 戒菸藥物

- 戒菸治療輔助藥物有：尼古丁口嚼錠、尼古丁貼片等尼古丁替代藥物，以及非尼古丁替代藥物的 Bupropion SR。

## 非藥物治療

- 規律的運動習慣
- 充足的睡眠
- 轉移性替代
- 採取降低焦慮的策略



# 如何避開吸菸的誘惑

- 用餐過後，去刷個牙或散步，以代替吸菸。
- 盡量避免一些吸菸與愉快情形結合在一起的狀態，例如：邊看電視，或坐在舒服的椅子上。
- 將社交活動限制在有益健康的戶外活動上。
- 如果無法避免一個將會誘惑自己吸菸的場所，例如喝喜酒，那麼試著與不吸菸的人相處在一起。

# 國人目前之吸菸戒菸情形

- 台灣約有四百萬人吸菸。據研究調查顯示在台灣十八歲以上男性吸菸率為 47.29%，女性吸菸率為 5.23%，而 12 至 17 歲之青少年男性吸菸率為 11.33%，女吸菸率為 3.16%。這其中有 70% 的人以前曾經嘗試過戒菸，但是十戒九敗。

# 南韓大學對戒煙學生發放獎金

- 更新日期 :2008/04/30 10:30
- 南韓的一所大學，為了鼓勵學生戒煙，推出戒煙獎金。
- 據南韓「聯合通訊社」發自釜山的一則消息指出：新羅大學校長（鄭弘燮）昨天下午在校內主持了第一次戒煙獎金頒發儀式，向成功戒煙的三十三名學生，頒發了每人三十萬韓元（約一萬台幣）的獎金。
- 新羅大學去年十月推出戒煙獎金制度，吸引了一百名學生報名。獲得獎金的三十三名學生，就是戒煙成功的學生。
- 他們在過去六個月整 S 有吸過煙，並且積極參與了學校和保健站共同籌辦的「戒煙教育計劃」。他們還定期接受檢測和尿檢，證實沒有吸煙，今後他們還幫助其他學生戒煙。

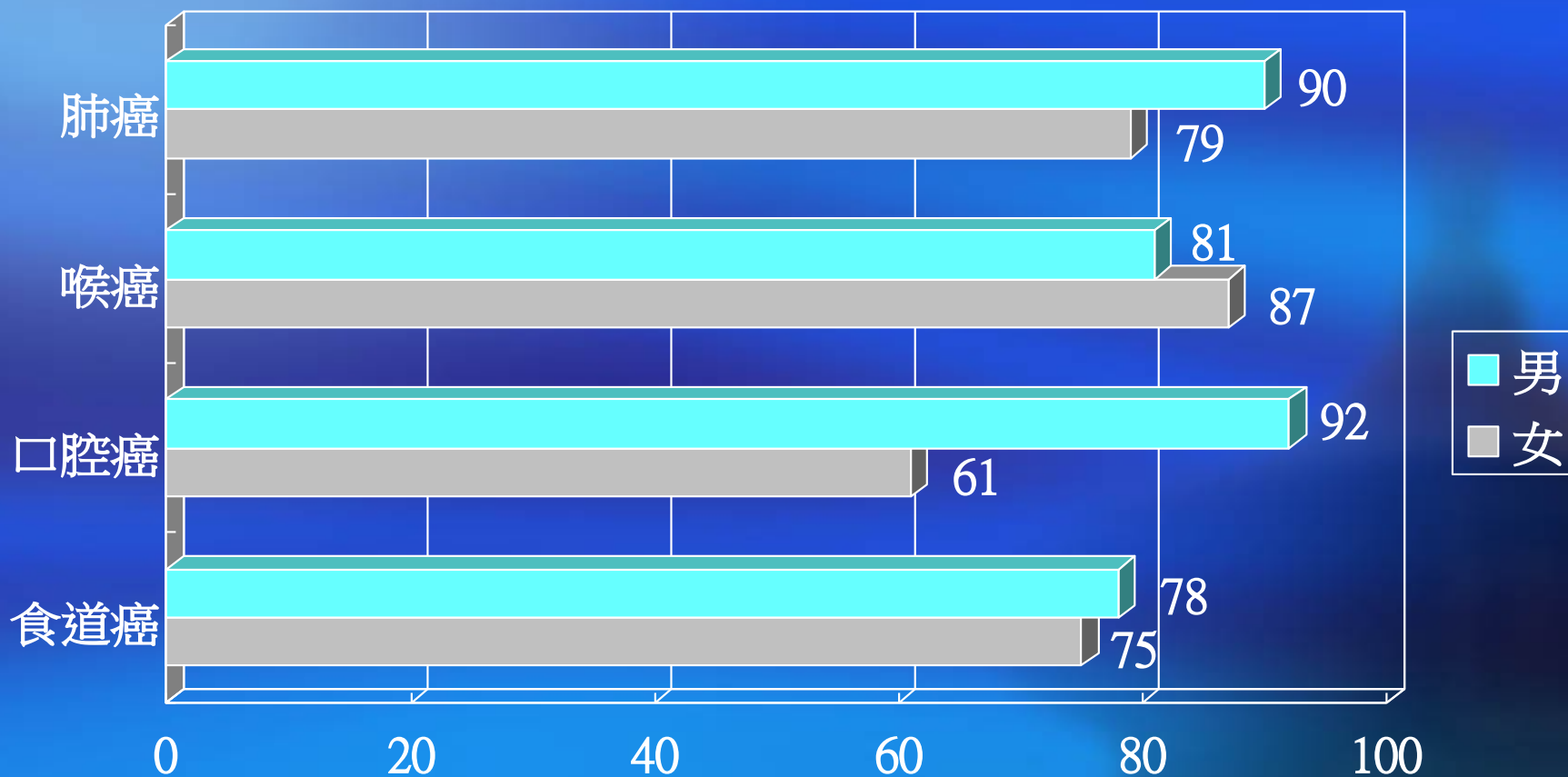
# 吸煙與肺癌

- 前言
- 吸煙引發肺癌實證
- 吸煙引發肺癌相關危險度
- 二手煙
- 戒煙與肺癌
- 結論

# 吸煙引發肺癌實證

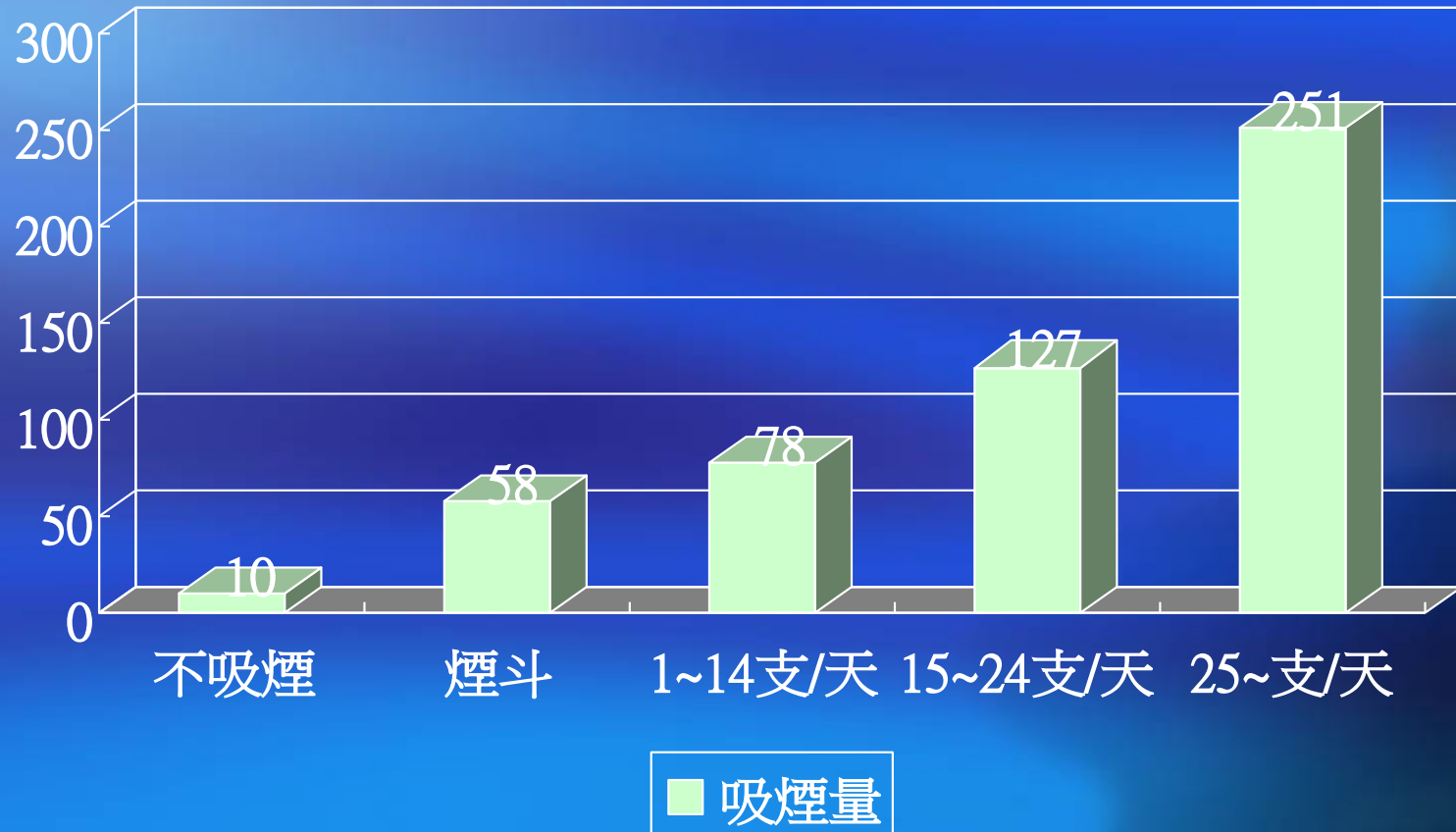
- 肺癌患者極少未吸煙
- 吸煙數量與肺癌盛行率相關
- 肺癌發生部位與煙塵沉積部位相同
- 戒煙後肺癌發生率逐漸降低
- 煙霧成分引發基因突變
- 動物實驗顯示吸煙可致癌

# 癌症死亡與吸煙相關百分率

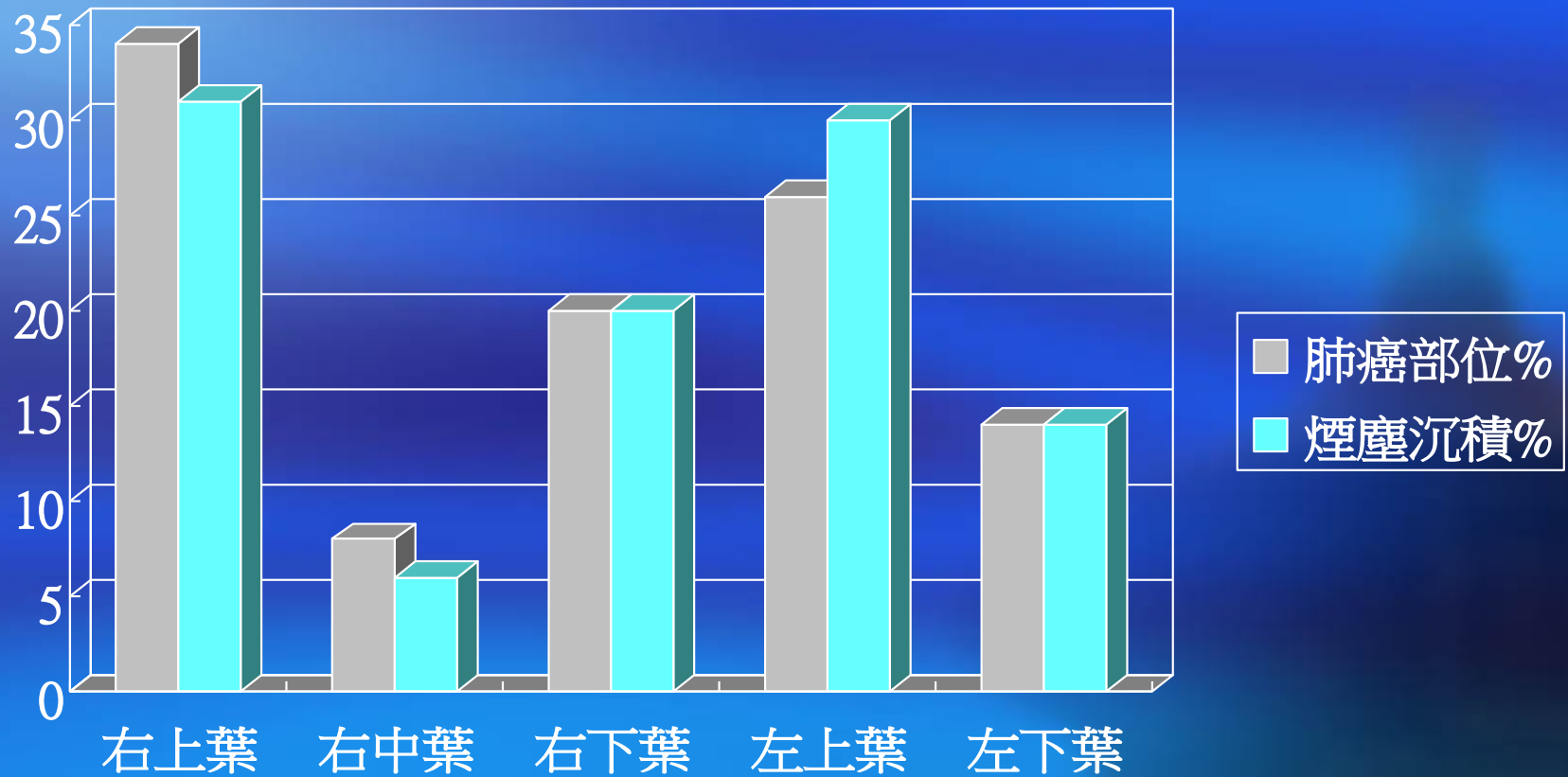


# 吸煙量與肺癌盛行率之關係

病患數 / 100,000 人 / 年

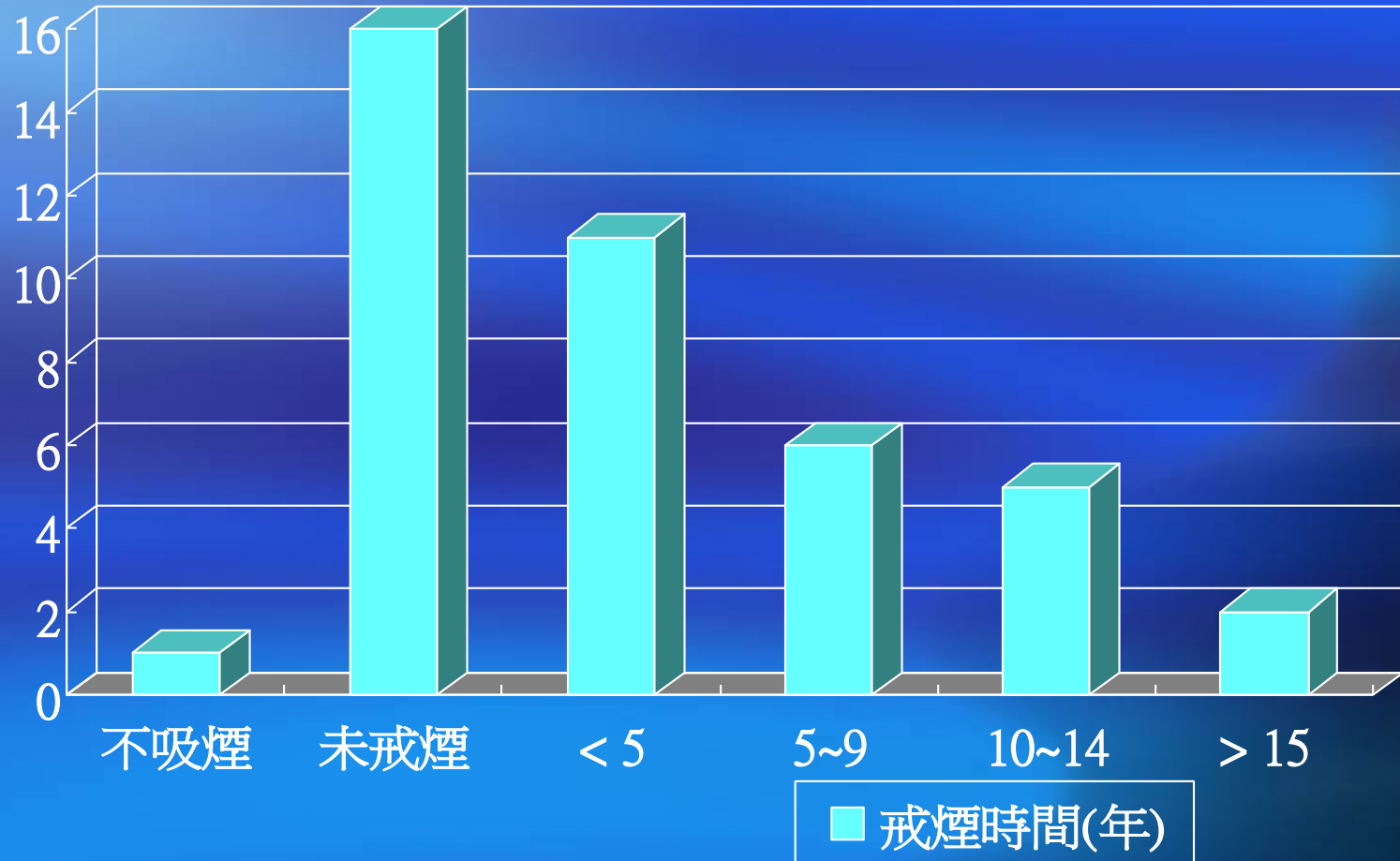


# 肺癌部位與煙塵沉積部位之比較





# 戒煙後肺癌發生相關危險度



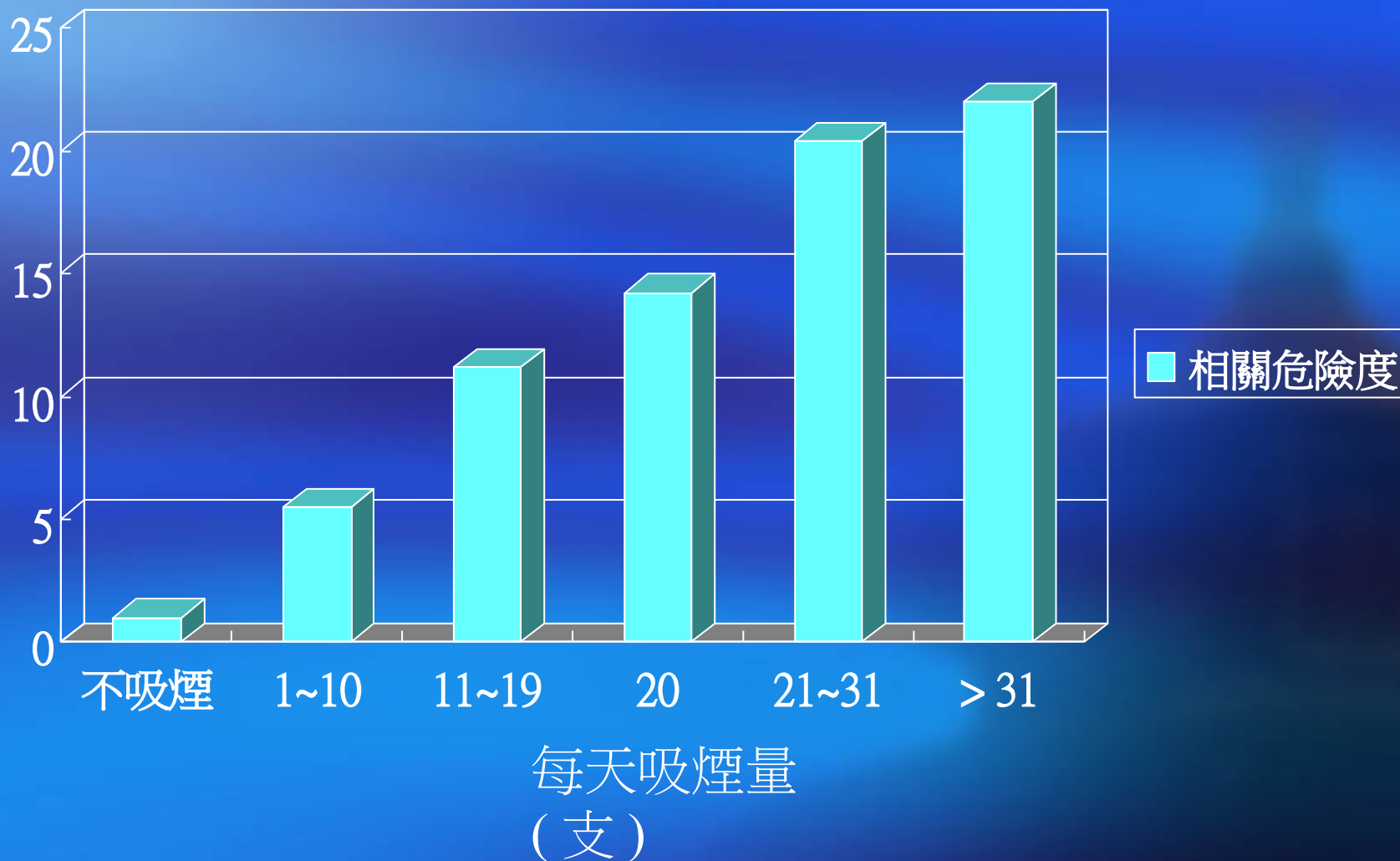
# 吸煙與肺癌

- 前言
- 吸煙引發肺癌實證
- 吸煙引發肺癌相關危險度
- 二手煙
- 戒煙與肺癌
- 結論

# 吸煙 / 未吸煙者肺癌相對死亡率

研究地區	研究人數 x10 <sup>3</sup>	肺癌 死亡人數	未吸煙者 死亡率	吸煙者 死亡率
英國醫師	男	441	1.0	14.0
	34	27	1.0	5.0
瑞典	女			
	6.2			
瑞典	男	55	1.0	7.0
	27	8	1.0	4.5
	女			
	28			

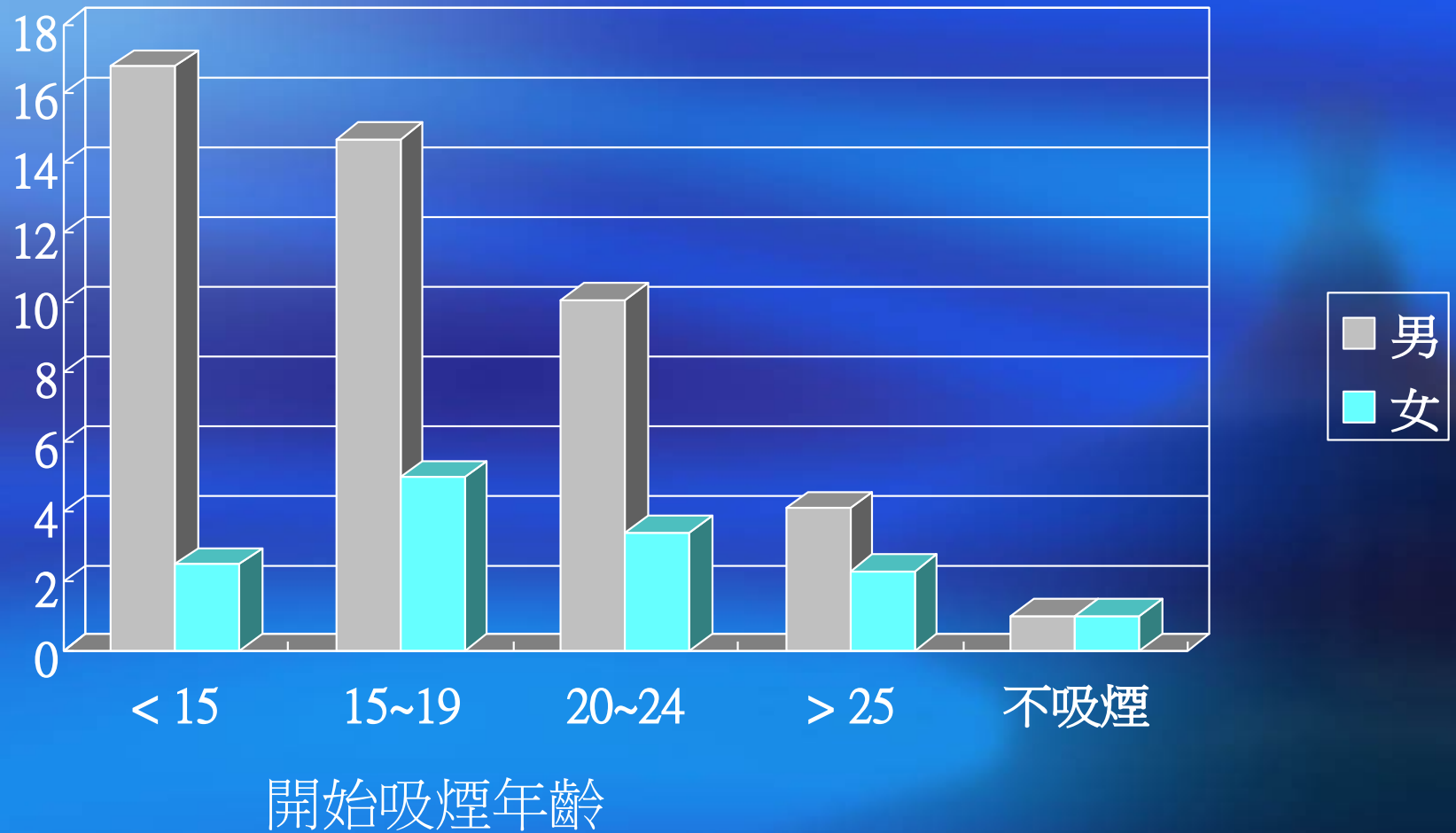
# 每天吸煙量與肺癌發生相關危險度



# 吸煙者 10 年內肺癌罹患率 (%)

年齡	每天吸一包煙						每天吸二包煙					
	吸煙史 25 年		吸煙史 40 年		吸煙史 50 年		吸煙史 25 年		吸煙史 40 年		吸煙史 50 年	
	戒	吸	戒	吸	戒	吸	戒	吸	戒	吸	戒	吸
55	<1	1	3	5	-	-	<1	2	4	7	-	-
65	<1	2	4	7	7	10	1	3	6	9	10	14
75	1	2	5	8	8	11	2	3	7	10	11	15

# 開始吸煙年齡與肺癌發生相關危險度



# 吸煙與肺癌

- 前言
- 吸煙引發肺癌實證
- 吸煙引發肺癌相關危險度
- 二手煙
- 戒煙與肺癌
- 結論

# 吸二手煙肺癌流行病學研究

研究報告	二手煙曝露量		肺癌相對危險度
日本 Hirayama 1981	夫吸煙量	未吸煙	1.00
		< 20 支	1.60
		≥20 支	2.08
希臘 Trichopoulos 1981	夫吸煙量	未吸煙	1.00
		< 1 包	2.40
		≥1 包	3.40
美國 Garfinkel 1981	夫吸煙量	未吸煙	1.00
		< 20 支	1.37
		≥20 支	1.04
美國 Correa 1983	配偶吸煙量	未吸煙	1.00
		< 40 支	1.48
		≥40 支	3.11



# 未吸煙女性吸二手煙肺癌相關危險度

配偶吸煙狀況	相關危險度
配偶吸煙種類	
各種煙	1.29
紙煙	1.18
雪茄	1.25
煙斗	1.19
配偶吸煙量 (包 / 天 * 年)	
0	1.0
≤15.0	1.08
15.1 ~ 39.9	1.04
40.0 ~ 79.9	1.36
≥80	1.79

# 吸煙與肺癌

- 前言
- 吸煙引發肺癌實證
- 吸煙引發肺癌相關危險度
- 二手煙
- 戒煙與肺癌
- 結論

# 吸煙及戒煙肺癌相關危險度

研究地區	吸煙狀況	相關危險度
英國	不吸煙	1.0
	未戒煙	15.8
	戒煙 1~4 年	16.0
	5~9 年	5.9
	10~14 年	5.3
	≥15 年	2.0
美國癌症協會	不吸煙	1.0
	未戒煙	16.3
	戒煙 < 1 年	34.3
	1~2 年	19.5
	3~5 年	14.6
	6~10 年	9.1
	11~15 年	5.9
	≥16 年	2.6

# 結 論

- 吸煙是罹患肺癌死亡最主要原因
- 無論何時戒煙，均有助於降低肺癌發生危險度
- 戒煙時間愈長，罹患肺癌機率愈低



***Thank You***