

吸煙害處多

林口長庚紀念醫院 癌症中心 研究助理 張淑貞

根據美國德州 **M.D. Anderson Cancer Center** 臨床研究統計指出，罹患肺癌的原因，有百分之八十七是由於吸煙所致，且所有死於癌症的患者，有百分之三十也與吸煙有關。除此之外，吸煙亦是導致罹患心臟病、中風及肺部疾病的主要殺手。縱使吸煙危害民眾的健康，但近年來，國人吸煙人數卻有逐年上升和年輕化的趨勢。根據衛生署於民國九十一年六月十一日，所公佈去年國人十大死因當中，癌症連續第 20 年蟬連榜首，且死於肺部疾病的人數也大幅度增加，這似乎間接驗證了吸煙致病這個可怕的事實。在此，我們仍要再次呼籲民眾，抽煙或吸二手煙可危害健康的嚴重性，能夠讓民眾謹記在心。其他關於吸煙的危險性包括：

1. 根據美國德州 **M.D. Anderson Cancer Center** 臨床研究統計，假如一個人每天的吸煙量達 2 包（含）以上、煙齡 15 年，則罹患肺癌的機率是五分之一。
2. 懷孕的婦女抽煙，可導致胎兒早產及體重不足的情形。次外，亦會增加突發性嬰兒猝死症候群（**Sudden Infant Death Syndrome**）的危險性。
3. 側流煙（例如二手煙）的吸入對肺部的毒性比抽煙者大，相對地也增加罹患肺癌的機率，也就是說，假如本身不吸煙，但長期處在吸煙的環境下，因此罹患肺癌的危險性，比吸煙者本身還高。所以，民眾要維護自身健康，應要拒吸二手煙。
4. 美國德州 **M.D. Anderson Cancer Center** 臨床研究發現，一歲的孩童因支氣管炎或肺炎而入院治療者，他們父母多半都是在家中就有吸煙的習慣。
5. 假如本身有吸煙且合併嚼檳榔的習慣，除了容易導致肺癌，同時也會增加罹患口腔癌、咽喉癌的發生。吸煙害處多，不但危害自身健康，也會增加家人或週遭人暴露在致癌的危險因子中。無論您吸煙的習慣多久，從現在開始，遠離煙害，健康的人生永遠都不會嫌晚。