

淺談

心血管疾病與 抽菸、三高之相關性

文 心臟內科
陳盈志 醫師



近年來因國人飲食習慣改變、生活壓力變大，心血管疾病已位於國人死因十大排行榜前三名，是癌症以外最可怕的殺手，且有年輕化的趨勢，在眾多心臟疾病中，心肌梗塞最令人聞風色變，往往一發作就來不及搶救，縱然挽回一命亦可能造成心臟無可挽回的傷害，故提早做好預防保健就非常重要。

疾病的發生除了遺傳或環境因素以外，通常會有一些疾病產生的推手，我們所稱的危險因子，若能把危險因子除去，就可以有效地減少心臟疾病發生的機會。目前較有證據增加心臟疾病的危險因子，包括抽菸、三高疾病（高血壓、高血脂、高血糖）。

抽菸與心血管疾病

近期發現，心肌梗塞病人年齡層已經下降到30歲左右，這類病人若仔細詢問，通常會發現有抽菸的習慣。很多人以為抽菸可能只造成肺功能不好，殊不知抽菸是全身性的影響，對於心血管、肺功能甚至是腸胃黏膜都可能是一大傷害。而且抽菸會產生血栓，在血管裡流竄可是一件非常危險的事情，跑到心臟的冠狀動脈就可能造成心肌梗塞；跑到腦部血管則可能腦中風，一旦發生後會造成無可挽回的憾事。部份心肌梗塞患者經過治療，在冠狀動脈放置血管支架後，雖然有按時服用藥物控制，但是在一年後追蹤發現又發生血管內支架狹窄，在細究之下發現患者依舊持續有抽菸的情形。

在眾多心臟疾病危險因子中，戒菸是我們較容易自行達成的，若能夠戒菸將可以有效減低未來心血管疾病的機會。



資料來源：國民健康署戒菸治療管理中心

三高與心血管疾病

三高疾病患者應確實定期就醫控制血壓、血脂和血糖。常有患者認為現在身體狀況還好，疏於控制這些已經有的疾病，當下看來沒什麼問題，但若五年、十年以後，極有可能就發展成為心血管疾病。三高疾病的控制其實是需要長期的追蹤，千萬不要因為一陣子穩定就疏於注意，甚至沒繼續服藥，反而造成不可逆的心血管疾病產生。

肥胖也是身體健康的一大危害，心血管疾病跟代謝症候群有很大關連，若是BMI超過正常值18.5~24、腰圍過大（男生超過90cm，女生超過80cm），未來產生心血管疾病的機會大增。

除此之外，現代人生活工作壓力太大，也常常造成心理影響生理，需要好好調適壓力，每個禮拜維持固定的運動習慣，一個禮拜可以3~4次運動，每次最好可以持續30~40分鐘有氧的運動，慢跑、游泳以及騎單車都是很好的選擇，改善心肺功能，對於將來心血管疾病預防也是很有幫助。

預防心血管疾病的方法

高血壓控制	每天固定量血壓
糖尿病高血糖控制	有糖尿病者，做好定期測量血糖
維持運動習慣	固定每週3~4次有氧運動，每次30~40分鐘
戒菸	不容易戒菸者可至戒菸門診諮詢
高血脂控制	定期抽血檢查，低油飲食
體重減輕	控制BMI18.5~24，腰圍男性<90cm，女性<80cm
生活壓力減輕	適時放鬆心情

檳榔防治 與口腔癌的相關性



文 牙科
許經偉 醫師



台灣高嚼檳榔率是導致口腔癌高發生率及高死亡率的原因，有關檳榔對健康之危害，世界衛生組織設立之國際癌症研究總署（IARC）早在1987年即綜合各國研究結果，認定「嚼含菸草的檳榔」或「同時吸菸與檳榔」對人類有致癌性，致癌部位主要在口腔、菸及食道。2003年，IARC又邀集台灣代表在內的16位多國學者，依據新有的研究證據，作出了「檳榔子屬第一類致癌物」，證實即使「不含任何添加物的檳榔子」也會致癌。

口腔癌的發生，與細胞長期受到不良刺激而產生細胞變性有密切關係。其中以煙、酒、檳榔相關性最大，檳榔又為最主要的原因。有學者做過研究，當合併有吸煙、喝酒及吃檳榔時，罹患口腔癌的機會為常人的123倍，由此便可知其傷害性多大。

臨床上，口腔癌常見的症狀為：(1)超過二周以上未癒合的口腔潰瘍 (2)不明原因的腫塊並且容易出血 (3)口腔黏膜顏色或外型改變 (4)功能上的受限，如舌頭活動受限或開口困難 (5)拔牙傷口遲遲未見癒合...等。目前口腔黏膜篩檢已納入預防保健項目，補助30歲以上有嚼檳榔或吸菸習慣之民眾，每2年1次口腔黏膜檢查以達早期發現、早期治療。有相關問題或有上述危險因子者，可至本院牙科、口腔外科進行諮詢及檢查。



資料來源：行政院衛生署



資料來源：國民健康署

輕鬆戒菸好幫手-

戒菸門診



文

家庭醫學科
曾愉芳 醫師

04

健康衛教新知

香菸已被證實是導致人類罹患肺癌、口腔癌、子宮頸癌、膀胱癌等癌症的原因之一；此外和心血管疾病、慢性阻塞性肺病、中風等都有相關性。由於國人知識水準的提升，許多人都已經警覺到吸菸的可怕，暗下决心戒除菸癮。然而抽菸是一種成癮性行為，很難在短時間內完全改變，若只想要靠自己的意志力來戒菸，可說是難上加難。據統計，高達40%的癮君子曾嘗試自行戒菸，但自行戒菸成功率令人失望。連大文豪馬克吐溫都曾說過：「戒菸還不簡單，我都已經戒幾千次了...」。戒菸真的不簡單、身受其害的人感受最刻骨銘心。

為什麼戒菸這麼困難呢？

很多人以為吸菸只是一個壞習慣，卻低估了香菸的成癮性。香菸燃燒後產生的尼古丁是一種極易令人上癮的物質，其上癮機率與古柯鹼相當。吸菸者一旦對尼古

丁成癮，突然停止吸菸會產生戒斷症狀，包括：渴望再吸菸、焦慮、煩躁易怒、情緒低落、精神無法集中、失眠等，嚴重者甚至影響本身工作的情形，常常令癮君子的戒菸大業功虧一簣。

您的菸癮有多大？

可以用[尼古丁成癮評估問卷]來評估，將每題中選擇答案後的分數相加，若分數達4分以上或一天抽菸大於10支，便是尼古丁成癮，這樣的癮君子在戒菸過程中建議尋求醫療協助，不僅可以減少戒菸過程的痛苦，更可大幅提高戒菸成功率。

藥物輔助戒菸的選擇？

目前醫學上證實有效的戒菸藥物，主要分為「尼古丁製劑」和「非尼古丁藥物」二大類，它們都能有效降低戒菸時的不舒服與想吸菸的慾望，並增加戒菸的成功率。「尼古丁製劑」的劑型相當多元，包括尼古丁貼片、咀嚼錠、口含錠及吸入劑等，須評估戒菸者的吸菸習慣與生活作息進行調整。「非尼古丁藥物」有兩種：bupropion與Varenicline，主要作用在中樞神經系統，使戒菸者不會想吸菸，即使吸菸感受也變得沒那麼好。使用前必須經由專業醫師評估風險與相關禁忌症，且逐漸增加劑量以達最佳效果。只要在專業醫療團隊評估追蹤下，藥物使用是相當安全的。

為了自身與親人的健康，戒菸對癮君子而言，是刻不容緩的事情。若能在戒菸的過程，尋求專業的醫護協助，不但可減少戒菸過程的痛苦，更可大幅提升戒菸成功率。目前國民健康署補助門診戒菸費用，民眾僅需掛號費及部分負擔，即可由受過專業戒菸治療訓練的醫師及戒菸衛教師，提供行為諮詢及藥物治療，輕鬆地向菸說不。小港醫院戒菸團隊在多年的努力下，整體戒菸成功率高達33%，遠勝於全國平均值，更屢獲國民健康署「戒菸服務品質改善措施績優」、「二代戒菸服務績優」等獎項，是想要戒菸的民眾安心選擇的好夥伴！不要遲疑了，趕快加入門診戒菸的行列吧！

尼古丁成癮評估問卷

起床後多久抽第一支菸？	
<input type="checkbox"/> 5分鐘內 (3分)	<input type="checkbox"/> 5-30分鐘 (2分)
<input type="checkbox"/> 30-60分鐘 (1分)	<input type="checkbox"/> 60分鐘後 (0分)
在禁菸區不能吸菸會讓您難忍受？	
<input type="checkbox"/> 是 (1分)	<input type="checkbox"/> 否 (0分)
您一天最多抽幾支菸？	
<input type="checkbox"/> 31支以上 (3分)	<input type="checkbox"/> 21~30支 (2分)
<input type="checkbox"/> 11~20支 (1分)	<input type="checkbox"/> 10支或更少 (0分)
起床後幾小時內是您一天抽最多菸的時候嗎？	
<input type="checkbox"/> 是 (1分)	<input type="checkbox"/> 否 (0分)
當您嚴重生病幾乎臥床時，還吸菸嗎？	
<input type="checkbox"/> 是 (1分)	<input type="checkbox"/> 否 (0分)

總分 4 分以上

已達成癮條件，建議尋求專業醫療團隊指導，協助戒菸。

你準備好了嗎？

給自己離昏(菸)棄癮的好理由

文 家庭醫學科
潘卉蕓 戒菸衛教師

有個案說過：戒菸(癮)雖然不會死，但是不抽菸吃檳榔，會讓他們吃不好、睡不好、沒精神及沒朋友。但這真的是對的？其實戒菸戒檳榔有很多好處，讓我們來談談戒菸(癮)的好處。

1. 愛護自己的健康：

抽菸的人罹患口腔癌的機率是一般人的十八倍，嚼檳榔是廿八倍；同時嚼檳榔、抽菸是八十九倍。菸、檳榔的危害，不只會造成口腔癌，也會造成神經(心悸及對檳榔產生依賴性)、心血管(增加罹患冠狀動脈疾病風險)、肺部疾病(肺塞病 (COPD))及增加糖尿病、高血脂、代謝症候群機率和增加癌症發生...等，婦女若吸菸、嚼檳榔則會產生不孕、新生兒低體重及短小、早產等風險。戒菸的成效是立即可見，幾個小時內血液中含

氧量提高、心跳和血壓會降低回復正常；幾周後改善血液循環代謝和咳嗽；數月後肺功能提高；還會改善嗅覺、味覺變好讓食物更美味，減少心臟負擔、心血管疾病發生，降低罹患肺塞病 (COPD) 及數項癌症的風險。

2. 保護你愛的人及環境：

吸菸不只傷害自己，加上現在公共場所，對於吸菸的規範越來越嚴格，為了維護親人和公共健康，考慮戒菸吧！另外檳榔或許是自身的嚼食，但您是否想過，因為種植檳榔，導致的水土保持的環境問題，部份習慣不佳的嚼檳者，亂吐檳榔汁，導致環境的汙染。

3. 省荷包：

檳榔也曾因為產地產量不足，出現50元3顆高價情形；六月份開始，新包裝菸品開始漲價，多數菸品，價格是等同於一個便當以上。有個案計算過，他一天一包菸的一年花費約3萬元，25年亦可累積財富近60萬元。戒菸戒檳榔，省錢又換健康。現在開始行動的話，就可以累積一筆存款，安排全家出國旅行、購屋、買車基金、甚至可以去完成自己的夢想。

4. 提高生活品質：

戒菸癮是一個自我挑戰，當您戰勝對於菸癮的誘惑時，對於自我的信心，必定增強許多，也會是更勇於挑戰自我面對困難的人。生理狀態的改善，也會帶來充沛的活力，再來衣服、頭髮、口氣和皮膚不再老是散發菸味，當阿公的人，相信再也不會有：「阿公臭臭，不要給阿公抱抱」的話出現。最後家中的環境會變乾淨、空氣更清新。最重要的，出門外出，也不會再因為吸菸、嚼檳被別人擺臉色，讓自己心情不好。

其實戒菸癮或許沒有想像難，難的是沒有動機去戒，如果您願意踏出這一步，相信您會換來更多幸福健康人生。如果您有戒菸檳資訊需求，小港醫院家醫科，健康諮詢電話07-8036783分機3206，歡迎您走入健康幸福開端。

離菸害 增健康 顧荷包

你戒菸，我們都戒二手菸，全民皆贏

政府提撥菸捐，全面補助吸菸者接受完整專業治療，脫離菸癮煎熬，遠離菸害，也讓不吸菸民眾遠離二手菸困擾與危害！

菸癮最煎熬
菸癮可怕，是菸癮困住吸菸者，難以自拔，長期受害。

專業助戒菸
戒菸不難，專業專業治療，更能有效提高戒菸率，脫離菸癮痛苦。

至愛家人，受害最深
一手菸二手菸三手菸都有害，婦女與兒童是受二手菸的最大受害者，我國仍有近一半兒童是在二手菸環境下長大，且容易學家人吞菸上癮，造成一生的痛苦。

菸品傷害，遍及全身
吸菸會造成血中一氧化碳與尼古丁升高，如同慢性燒炭，導致血管收縮、四肢冰冷、血壓升高、心律不整、中風、猝死、紅血球增生、血質稠濃。

二手菸中風猝死風險高
菸癮毒物與害引發全身循環的癌症、中風、心臟病、慢性氣喘、造成胎兒畸形、體重過低、嬰兒猝死、兒童中耳炎、氣管發炎、白血病、吸菸者的配偶、同事也會因二手菸增加中風、心臟病與肺癌的死亡率。

讓政府幫助你！
二代戒菸，請認明

二代戒菸 請洽：
0800-63-63-63

國民健康署 關心您

資料來源：國民健康署