

投稿類別：健康與護理

篇名：

吸煙 V.S 身體健康

作者：

陳致凱。私立崑山高中。資訊科三年甲班  
送于德。私立崑山高中。資訊科三年甲班

指導老師：

王世炫老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

吸煙人越來越多，現代年輕人，不管男性女性為何吸煙？在吞雲吐霧之中你瞭解自己的健康殺手嗎？或是小小測試看看你的煙癮輕重與瞭解戒煙後的新自己！

常常聽到抽煙的人說吸煙可以減緩不良情緒、解除疲勞，或控制緊張、焦慮悲傷等等，然而多數的現代年輕人之所以吸煙，大多是因為：社交中敬煙、父母吸煙、朋友慫恿、青少年模仿及好奇心理等均成為外界促發因素。然而吸煙對健康的威脅一般大家所知道的，是呼吸道器官的癌症，特別是肺癌與喉癌，還有會導致冠狀動脈心臟病、腦血管疾病、動脈硬化、胃潰瘍、慢性阻塞性肺病、與男性的性機能減弱等等。

依「2010年成人吸菸行為調查」顯示，台灣成人吸菸率為19.8%，其中男性35.0%，女性4.1%，男性與女性之吸菸率比例約為9：1，女性吸菸人口遠低於男性，然而女性卻經常是二手菸的受害者。與先進國家相比較，台灣成年男性吸菸率是美國的1.5倍，加拿大的1.8倍，歐美曾吸菸者已戒菸之比率超過5成，台灣僅3成的曾吸菸者已戒菸。因此，吸菸與二手菸可謂民眾健康的頭號殺手。

### 二、研究大綱

本文著重在探討的內容如下列：

- 1.台灣菸酒的歷史沿革
- 2.香菸有著什麼害人的成分
- 3.為何吸菸吸久了難以戒掉
- 4.為了了解青少年和成年人為何要吸煙
- 5.為什麼明明說吸菸有害身體健康，還是要在一些商業市場上販賣香煙呢？

### 三、研究方法

搜集報章雜誌相關資訊、參考相關網站資料和電視新聞報導。

## 貳●正文

### 一、台灣菸酒的歷史沿革

臺灣專賣起源來自於日治時代，民國前 14（1898）年，臺灣總府除了維持原有鴉片專賣，並擴張專賣的項目，實施食鹽與樟腦專賣，並於民國前 1901 年 1 月合併原有臺灣製藥所、臺灣鹽務局以及臺灣樟腦局，成立「臺灣總督府專賣局」。臺灣總督府復分別於民國前 1905 年及民國 1922 年將菸酒類納入專賣範圍，1942 年將火柴、度量橫收專賣，1943 年石油亦規定為專賣品。是以臺灣光復前專賣品有鴉片菸酒類、樟腦、食鹽、石油、火柴及度量衡等 8 項。



台灣省菸酒公賣局（註一）圖一

民國 1945 年臺灣光復後，政府為確保財源，減少人民稅，臺灣行政長官公署決定繼續實施專賣制度，改組為「臺灣省專賣局」，業務範圍縮小為菸酒類、樟腦、火柴、度量衡 5 項。1947 年再改組為「臺灣省菸酒公賣局」，直接隸屬臺灣省政府，專賣縮減為菸酒類、樟腦 3 項，1951 年修正組織規程，改隸臺灣省政府財政廳，為省屬三級機構，1968 年樟腦專賣終止，公賣局僅保留香菸、酒類 2 項。

依據「臺灣省政府功能業務與組織調整暫行條例」，臺灣省菸酒公賣局自 88 年 7 月 1 日起改隸中央目的事業主管機關財政部，繼續執行菸酒行政管理業務及菸酒產銷業務。近年來，為因應國際化、自由化，開放菸酒產製，先後公布「菸酒管理法」及「菸酒稅法」，並自 91 年 1 月 1 日起實施，廢止專賣制度，菸酒回歸稅制。「臺灣菸酒股份有限公司條例」於 91 年 4 月 25 日經立法院通過，並於 91 年 5 月 15 日奉總統公布，菸酒公賣局遂於 91 年 7 月 1 日改制為「臺灣菸酒股份有限公司」。

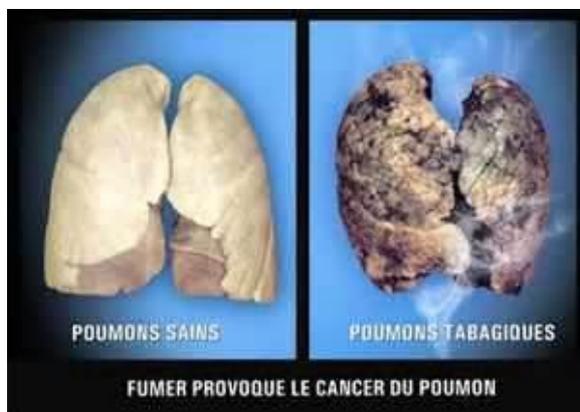
面對菸酒產銷自由化之市場競爭，本公司秉持以維護消費者權益為前提，提供優良產品，善盡社會責任，致力成為一充滿活力及具高競爭力之行銷企業。

## 二、抽菸對身體的危害

民國 96 年台灣十大死因，排名第一的是惡性腫瘤。台灣地區癌症死亡率，男性第一名是肝癌，第二名是肺癌，女性第一名是肺癌。肺癌有三分之二是由吸菸

所起，致病的主要原因是抽菸，在工業國家中 90%的男性肺癌和 70%的女性肺癌是由吸菸所引起。在台灣每年吸菸致死的人數高達一萬五千人，因為每兩名吸菸者中就會有一名死於和吸菸有關的疾病。世界衛生組織已證實 30%的癌症和吸菸有關，吸菸除了會導致肺癌外，也會增加食道癌、喉癌、口腔癌、腎臟癌、胰臟癌、膀胱癌、血癌、胃癌以及子宮癌等癌症的罹患率。長期吸煙者比不吸煙者得到肺癌發病率高 10-20 倍，膀胱癌的危險高 2-3 倍，冠心病發病率高 2-3 倍，循環系統發病率高 3 倍，氣管炎發病率高 2-8 倍，喉癌發病率高 6-10 倍。抽菸可以說是一種慢性自殺，若年輕時染上了，到了中年和年老時期就會出現症狀或得癌症，所以最好不要抽菸。

抽菸除了對心肺有影響外，對於身體其他許多器官也都有傷害。抽菸時香菸燃燒產生的焦油會使手指變黃及牙齒、容易口臭。一氧化碳會減低傳送至牙齦組織的氧氣和營養，造成牙周退化，同時也會削弱身體的免疫系統防禦機制，造成吸菸者容易感染牙週病。隨著抽菸時間與頻率的提高，罹患牙周病的比率是不吸菸者的四倍。長期暴露於二手菸的人，罹患牙周病的相對危險機率也會升高，為未暴露者的 1.6 倍。有些人以為吸淡菸比較不會嗆，比較不會有牙齒發黃、口臭，比較不會得肺癌，事實上這是錯誤的迷失，雖然淡菸的焦油及尼古丁較低，但有害物質並沒真正減少，長久之後對身體仍然造許多的傷害。



圖二 健康的肺與吸煙者的肺的對比（註二）



圖三 煙草的煙損害牙肉的黏膜，導致牙肉紅腫和牙周病，牙齒被染成黃色（註三）

抽菸會減少食道及幽門括約肌的壓力，造成胃食道逆流，降低胃黏膜的保護力，妨害胃潰瘍的癒合。將導致失去性機能及生育能力。

### 三、吸菸的長期危害

#### (一) 癌症

到目前為止，經過動物實驗及流行病學之調查已經證實，吸菸與癌症之發生有絕對的關係。

主要的關係如下：

- 1、癌症至少三分之一是因吸菸所引起，主要有咽喉癌、口腔癌、肺癌、食道癌等。
- 2、吸菸量的多寡與癌症的發生呈正相關。
- 3、吸菸開始的年齡愈年輕，罹患癌症的機會愈大。
- 4、吸菸的習慣與癌症發生亦有關，一支菸吸入次數增加，癌症機會愈高。
- 5、男性吸菸者較易引起癌症的發生。
- 6、二手菸亦可增加週邊人癌症的發生。

#### (二) 呼吸系統疾病

當菸進入氣管內時，它會刺激氣管粘膜產生分泌物，破壞粘膜上的鞭毛運動，抑制吞噬細胞的弁端 A 破壞粘膜上的表面張力素，使氣管容易發炎，最後形成慢性氣管炎。吸菸亦可刺激肺內的蛋白質酵素的產生增加，破壞肺組織，造成肺氣腫。因此吸菸者得到慢性阻塞性肺臟疾病(包括慢性氣管炎及肺氣腫)的比率比不吸菸者高。依據統計，百分之八十至九十的慢性阻塞性肺臟發病與死亡與吸菸有關。吸菸者死於慢性阻塞性肺疾者為不吸菸者的十倍；如果病人本身已有慢性阻塞性肺炎，再加上吸菸時，常可使症狀加劇。

#### (三) 心臟血管疾病

吸菸時，因尼古丁及一氧化碳等物質的作用，常可產生血壓升高、心跳加速、心肌耗氧量增加、血小板凝集、血管收縮及栓塞等因素，以致使吸菸者得到冠狀動脈性心臟病的機會加倍。如果吸菸再加上膽固醇過高或高血壓中任何一樣因素，則其罹患率增加為四倍；而三種因素都存在的情形下，則其罹患率將增高為八倍之多。如果婦女同時吸菸及服用避孕丸，可以增加十倍左右。吸

菸亦會造成周邊小血管收縮及堵塞，引起缺血的現象。吸菸亦可使高血壓患者變成惡性高血壓，因而藥物不易控制。根據統計報告，吸菸者因冠狀動脈性心臟病死亡的機會也大於不吸菸者。

#### (四) 消化性潰瘍

吸菸會抑制胰臟的碳酸化合物的分泌，所以吸菸者的消化性潰瘍發生率為不吸菸者的二倍。

#### (五) 藥物代謝作用的障礙

吸菸可以引發肝臟內原漿微粒酵素系統的作用，增加藥物代謝的作用。吸菸會使血中的維生素 C 的含量減少，以及抑制維生素 B12 的代謝作用。

#### (六) 其他

吸菸可能影響染色體的基因，使吸菸者的精子量減少及變形。吸菸亦可使全身的動脈加速硬化，造成腦內循環不良，促使吸菸者的記憶力減退。

### 四、青少年為何吸煙

現在的青年人在學校都比較容易交到壞朋友和同學，而學會吸食香菸，而這就是其中一項，「**青少年時期是一個不斷學習探索的階段，也是由不成熟走向成熟的階段**」(註四)，青少年剛開始會感到好奇而去吸食毒品、想放鬆紓解壓力、或是朋友慫恿，抱著好奇的心態而踏出錯誤的一步，然而在不知不覺的時候染成吸食毒品的習性，並造成終身的遺憾。

依研究人員指出，當吸菸的人減少抽菸量，吸菸時就會想辦法吸深一點，做為彌補，菸草中的尼古丁會刺激人體的中樞神經，並兼具多種藥理作用，且有成隱性；而心理學家則表示：吸煙是一種不斷練習而累積而成的惡習。我們可以得知吸煙成癮不只會影響吸煙者的情緒與思考，也會控制吸煙者的生活，所以要戒煙就要看吸煙者的毅力了，才不會造成無法戒除的遺憾。

### 五、抽菸對自己的為害

香菸含有 43 種致癌物質，不只肺癌，吸煙會引起其他的癌症，吸菸是咽頭、口腔癌、咽喉癌、腎臟癌、膀胱癌、胰臟癌、食道癌、子宮頸癌等的主要因素，吸菸引起的癌症，對一些少許的人們癌症許久不會出現，但他們逃不過短命的事

實，吸煙使人們的壽命說短 10 到 20 年，35 歲到 70 歲的吸菸比不過沒有吸菸的人們有三倍的死亡率，吸煙更多的影響，吸煙主要後果是肺功能減少，但吸菸的人作運動時，往往呼吸急促、咳嗽、和容易疲倦，吸煙使人失去味覺和嗅覺，使皮膚早生皺紋，容易老。

## 六、抽菸對男性的害處

抽菸對人的身體危害並沒有好處，抽菸會引起心臟病、肺癌和其他多種癌症，香煙盒上的警語，並未讓吸菸成癮者因此戒除香菸，醫學研究上香菸會使男性的症狀：

- (一) 抽菸會導致男人陽萎。
- (二) 抽菸會使男人不孕。

由於事關男人陽剛之氣，如果把這兩個事實來做宣傳，說不定戒菸運動的效果要更好！如果抽菸者又喜歡喝酒、咖啡的話，那麼，由於飲食不均衡，更容易導致全身功能低下，性衝動、性慾機能之降低。由於上述各種資料顯示，生殖細胞全因抽菸而減弱，性慾等性機能也全抽菸而產生障礙。

## 七、了解吸煙的害處

在全球禁煙聲日益高的同時，煙民卻日以繼增，每個人如果長時吸菸，可能會照成後代吸煙人數變多。

### (一) 吸煙的害處

科學家們預計，每半年吸菸會死於吸菸人數大約 300 萬，到 2025 年將達到 1000 萬人，這意味著吸菸將是下世紀的隱難。

吸菸是發生尿蛋白獨立因素，在青年人糖尿病，發生尿蛋白產生與發展，腎疾病的惡化與吸菸有關，停止吸菸的病人蛋白尿迅速改善。

由於吸菸含有苯和焦油，還有許多放射性質能致癌，一些肺癌的患者都是吸煙所引起的，過去研究證明了西方國家的男性膀胱癌、口腔癌和喉癌等病例至少有 60% 是吸煙所引起的，以過期的煙草含有大量黴菌使人致癌豐先更高。

### (二) 被動吸菸的害處

何為”被動吸菸 ” 吸菸者的周圍的不吸煙的人們，就等同於吸食二手菸，吸菸的人們包含了父母、丈夫、妻子和兒女，父母吸煙，孩子受害，常時吸菸的人在不吸煙的人在有煙霧中 1 小時，就等於吸了一支菸，只能希望吸菸的煙民尊重不吸菸的人的自由，位不吸菸者的呼吁，這也是社會主義精神文玟的一項內容。

## 八、香菸中的有害物質

「抽菸所吸入的化學物質種類有四十種以上，其中最具毒害的是尼古丁、焦油、一氧化碳三種為主。」(註五)

### (一) 尼古丁

進入到人體後會與中樞神經系統、主神經節以身體其他器官的尼古丁受體結合，而產生各種的作用，例如：心跳加快、血壓上升、呼吸變快或精神狀況的改變（如：情緒的不定或精神興奮），並且促進血小板的凝聚，造成心臟血管阻塞、高血壓等的心臟疾病主要原因，也造成成癮的問題。

### (二) 焦油

為咖啡黃色的黏性物質，包含了許多致癌物質，如一氧化碳、二氧化碳、硫化氧等。

對身體有損害的幾點：

- 1、令吸菸者手指變黃。
- 2、阻色及刺激肺部及氣管，引起咳嗽。
- 3、為多種的致癌物質，導致喉癌、口腔癌、肺癌等。
- 4、污染肺部組織，使肺部失去彈性，直接引響肺部功能。

### (三) 一氧化碳

與血紅素得結合與血紅素結合力為十幾倍，所以一氧化碳吸入體內後，血紅素輸送的氧氣的弁鋸降低，使體內照成缺氧，造成心肌梗塞。

「一根香菸完全燃燒，約可產生 2 至 6 萬 ppm 的一氧化碳，其中約有 400ppm 會被吸進肺裏。」(註六)

#### (四) 其他的化學成分

包含了十種刺激物質及四十幾種致癌物質，煙所產生的刺激物質不但會對眼睛、鼻子、咽喉產生刺激，吸到體內會抑制呼吸道的纖毛清除異物作用，並抑制肺內白血球與吞噬細胞的作用，刺激支氣管黏膜下腺體的分泌，導致反覆性急性支氣管爆發及慢性支氣管炎。

#### 參●結論

吸菸真的有壞無好，可是當你好奇和朋友一起吸菸或身邊的朋友都會吸菸，那就很容易上癮了。很多人說上癮了很難戒掉，那是錯誤的看法。只是想戒菸真的沒這麼容易，當你疲累、煩躁不安、無聊沒事做的時候，你都會覺得好想抽菸，因為這些本人都有經驗，所以我經歷過也懂得該怎麼做。我希望吸菸的那些人，可以少抽就少抽、能不抽就盡量不抽。我還希望好奇吸菸的各位朋友們看到這篇論文的時候，可以不要碰香菸，因為現在香菸都漲價了，沒有錢根本買不起，而且吸菸也只是傷害身體。

為什麼新聞都報導說吸菸有害身體健康，還有請勿讓孕婦和家人吸入二手菸。我覺得香菸就快等於毒品一樣，政府應該將香菸也列入禁止販售這類的吧!這樣這些愛吸菸的人們也買不到菸也都抽不到菸了。只是這樣一來政府也就少了一份高額的收入了。

#### 肆●引註資料

註一：台灣菸酒股份有限公司，(擷取日期：2012年12月18號)，取自：  
<http://www.ttl.com.tw/about/history.aspx?sn=20>

註二：董氏基金會，華文戒菸網，(擷取日期：2012年12月20號)，取自：  
[http://warning.e-quit.org/warning/warning2\\_3.aspx?CountryId=29](http://warning.e-quit.org/warning/warning2_3.aspx?CountryId=29)

註三：活在綠色有限公司，(擷取日期：2012年12月20號)，取自：  
[http://www.live-in-green.com/health\\_info/problematic\\_products/smoking\\_c.html](http://www.live-in-green.com/health_info/problematic_products/smoking_c.html)

註四：段鑫星(譯)(2009)，**阿內特青少年心理學**，出版地：中國人民大學出版社

註五：小山壽/著(1994)，**家庭醫學觀念**，出版地：國際村文庫書店

註六：毒害萬年，香菸的成分和害處，(擷取日期：2012年1月2日)，取自：

吸煙的因素與有何對身體的疾病

[http://www.buddhanet.com.tw/poison/smoke/smoke2\\_1.htm](http://www.buddhanet.com.tw/poison/smoke/smoke2_1.htm)