

女性菸害防制

依據國民健康署國人吸菸行為調查，女性吸菸率由 18 歲以後隨年齡增長逐年上升，至 26-30 歲達到最高 5%。109 年國人吸菸行為調查顯示，女性吸菸率 2.9%、女性吸菸者吸加味菸比率 41.7%、女性電子煙使用率 0.9%，相較於男性吸菸率的逐年下降，女性吸菸率均較 107 年度（2.4%、33.6%、0.2%）高，因此女性吸菸行為儼然成為重要健康議題。

大家可能都知道吸菸有礙於健康，即使每天吸不到 5 根菸，仍然會增加心血管疾病的風險。

但很多人不知道同樣都是抽菸，女性風險會高於男性。以急性心肌梗塞為例，一天抽 6~9 根菸的成年男性，為未抽菸者的 2.10 倍，而一天抽 3~5 根菸的成年女性，卻為未抽菸者的 2.14 倍。若每天吸 20 根菸的男性相較於未吸菸男性的急性心肌梗塞風險的 3 倍，女性卻是 6 倍。再舉另一個例子，吸菸是蜘蛛網膜下腔出血的危險因子，男性吸菸者發生蜘蛛網膜下腔出血的風險為非吸菸者的 3 倍，女性則是 4.7 倍。慢性阻塞性肺病跟肺癌的狀況也是一樣，都呈現吸菸對女性的傷害更鉅。

吸菸會增加頭頸癌、肺癌、食道癌等惡性腫瘤，對於女性，還會增加罹患乳癌及子宮頸癌的風險。此外，女性吸菸對生殖系統影響很大，較易經痛、卵子產生減少，較易不孕，進而喪失生殖功能與後續的低雌激素，導致更年期提早 1~4 年，進入更年期的症狀比較嚴重。很多研究也發現吸菸女性皮膚狀況不佳，易生皺紋，較易感覺蒼老。

根據我國的吸菸率推估，約每 20 位懷孕婦女可能至少 1 位吸菸。孕婦使用菸品或暴露於菸草環境中，有較高子宮外孕的可能性，增加胎兒死亡及流產風險，有較高的風險早產或生下低出生體重嬰兒。美國研究資料顯示嬰兒猝死症導致的死亡案件中，有 36.8% 來自於孕婦孕期吸菸。

民國 107 年資料顯示，我國家庭二手菸暴露率為 21.1%。長期吸二手菸的民眾和吸菸者的身體傷害差不多，即使是短時間（30 分鐘），對身體造成的有害影響會至少持續 24 小時，二手菸也會增加心臟疾病及中風風險 20-30%。除了二手菸，吸菸後殘留於室內各處，尤其在吸菸者衣物上之二手菸，持續以尼古丁轉化的致癌物，影響幼童的健康，甚至會對兒童時期的發育造成不良影響。

分析女性吸菸之因素，來自於社會經濟地位影響、尼古丁成癮、受吸菸伴侶影響及心理壓力等。許多人接觸菸品是求學時期因好奇或壓力而接觸，因同儕與職場社交圈等之因素持續吸菸或無法戒菸；有時候吸菸被認為是時髦的，或有助減肥或維持體態，這些原因可能導致女性吸菸逆勢上升，尤其在加味菸跟電子煙使用率更是快速增加。

加味菸也是菸，這點大家比較能夠理解。但電子煙卻不是像很多人以為的那樣健康安全。業者常宣稱較傳統菸品安全，並常以調味來迎合年輕人或女性的喜好。煙油主要成分包括丙二醇、甘油、尼古丁及其他化學添加物，許多標榜無尼古丁之煙油，其實都曾被檢測出含有尼古丁。目前已知市面上曾用來調製電子煙油氣味的添加物超過 15,000 種，即使



不含尼古丁之電子煙油仍含有害及可能有害的成分，吸入後可能造成長期健康影響。在一些開放式系統的電子煙，業者或使用者可自行添加尼古丁或其他有害物質，新聞報導曾檢測出毒品，用以吸引大家持續使用，十分可怕。由於這類產品常以看似酷炫外觀包裝吸引目光，常常成為青少年使用紙菸的入門磚，即使是成年人，電子煙常讓癮君子長期併用傳統菸品，容易引誘已戒菸者再次開始吸菸，讓吸菸者無法完全戒除菸品，千萬不要以為電子煙可以幫忙戒菸。

使用含尼古丁的電子煙、雙重使用紙菸跟電子煙，想當然爾會增加呼吸道和心血管疾病的風險。若含尼古丁成分者，跟紙菸一樣具有成癮性，長期使用會傷害兒童及青少年的腦部發育。近年更發現使用電子煙會使肺部更容易感染新冠肺炎(COVID-19)，並削弱免疫系統。13至24歲的青少年使用電子煙被診斷出感染新冠肺炎陽性的可能性是非吸菸(煙)者的5倍；曾吸菸又使用電子煙的雙重使用者，被診斷出感染新冠肺炎陽性的可能性是非吸菸(煙)者的7倍。

近年國內外研究都開始注意到吸菸行為及導致的健康影響是男女顯著有別，減少年輕女性接觸菸品、鼓勵吸菸女性盡早戒菸更加重要。除了可以減少心血管疾病、肺部疾病、惡性腫瘤的發生率，還可保障女性生殖系統的健康，延緩老化，降低不易受孕、早產、低出生體重及流產等風險。吸菸女性更應在懷孕前儘早戒菸，若能在孕期第15周前戒菸，可降低早產及胎兒小於妊娠年齡的風險。值得注意的是，近半數吸菸女性在第一次產前檢查或懷孕期間會因為擔心胎兒健康而自動戒菸，但高達75%於產後12個月內又開始吸菸。吸菸女性懷孕期間能否戒菸受到家庭跟伴侶的影響很大，為了家庭的幸福、寶寶健康的出生及成長，大家一起建立無菸環境，就是迎接寶寶最好的禮物。

資料來源:國健署健康九九網站