

## 養生費時費力？「戒菸」幾分鐘就能讓自己更健康

#戒菸 #菸害 #尼古丁 #戒菸專線



發佈日期：2022-09-26

[產生短網址](#) [收藏](#)

作者：泛科學專欄作者 陳亭瑋



也是為什麼戒菸如此困難的主因。

而吸菸時的攝入肺部的物質，則會直接損害肺部功能，除此之外，也會影響血液循環，增高心跳、血壓，提高血液內的一氧化碳濃度。長久以往，幾週或幾個月的時間都吸菸，就會破壞肺功能，造成呼吸短促、咳嗽的症狀；並且影響心血管，包括心跳加速、血壓血脂上升、血氧下降；這些都嚴重增加心臟與肺部的負擔。

而抽菸的習慣持續超過一年，除了容易導致慢性阻塞性肺病、氣管炎、肺氣腫；在面對呼吸道傳染疾病如一般感冒、流感時，也會加重其嚴重程度。長年抽菸更會大幅提高心臟病、中風、以及癌症的發生機率。根據世界衛生組織的統計，全球每6秒就有1個人因為吸菸而死亡，有超過五分之一的癌症跟菸害有關。

但幸好，戒菸改善身體狀況的效果，雖並非一蹴可即，但造成的改變遠比想像中來得快上許多。戒菸常見的戒斷症狀包括頭暈、煩躁、易怒、情緒低落、注意力不集中，大約在戒菸的兩天內會出現，這時體內的尼古丁已經代謝完畢，肺部也排出吸菸帶來的分泌物，但也是戒菸最容易「破功」的時間點。但如果能撐過這個時間點，結果相當令人振奮。

實際上，停止抽菸大約二十分鐘後，血液循環就會有具體的改善，血壓與心跳速度在此時回到正常範圍。而戒菸十二小時後，血液中的氧氣濃度回到正常。戒菸三天後，肺部支氣管開始放鬆一些，呼吸狀況得以改善。戒菸2-14週左右，循環系統改善，肺功能得以提高，運動起來也不至於像以往那樣吃力、容易喘容易累了。約三到九個月之後，肺部復原得更好，咳嗽與呼吸短促的情況也會隨之減少。

前面介紹的是，戒菸短期對身體狀況恢復的成效，而長時間吸菸會提高心臟病、中風、癌症的發生風險，也會在戒菸後獲得改善。待到戒菸一年之後，心臟病發作的機會就降到約為吸菸者的一半；五年後發生中風的機率與非吸菸者相同；而戒菸大約十年後，肺癌的發生率就會降為吸菸者的一半；而戒菸十五年後，心臟病發作的機率就與非吸菸者相同囉！

但是尼古丁畢竟是相當吸引人的成癮物質，而且吸菸的成因除了對物質的依賴，還包括許多生理與心理的因素。對長時間吸菸的人來說，戒菸決非靠一時的意志力就可以輕易達到的目標，根據衛福部的資料，平均一個戒菸者要經過四次革命才會成功。

如果想要快速達到戒菸成效，可以怎麼做呢？找專業的來吧！除了以往可以求助於門診醫師，還有社區藥局也可以！而且只要負擔小部分的藥費跟掛號費，讓戒菸比抽菸便宜划算許多。

從2012年起，衛福部就推出了「二代戒菸服務計畫」，全臺灣有將近 4,000 家特約的門診、住院、急診及社區藥局提供戒菸服務，而且自111年5月15日起免除藥品部分負擔，爰除掛號費外，無須支付其他費用，即可接受由醫療院所的衛教師或社區藥局藥師提供專業的諮詢與支持！不方便出門，也可以透過免費戒菸諮詢專線 0800-636363，獲得專屬的戒菸計畫。戒菸永遠不嫌晚，活得更健康，一起從戒除不好的生活習慣開始吧！

資料來源:國健署健康 99 網