

每天多 5 根菸 增加 12% 中風風險

菸對健康的傷害實在不淺！依衛福部死因統計，心血管相關疾病一直在國人十大死因中佔有 3 個名次，據 107 年統計資料，已造成近 4 萬人死亡，直逼十大死因之首癌症。而造成心血管疾病（心臟、腦血管、高血壓性疾病）的重要危險因子就是「菸」。

根據研究，只要每天多抽 5 根菸中風機率就增加 12%；另研究也顯示，中風後繼續抽菸，會增加再次中風的機會，但由於一般民眾對吸菸會造成心血管風險的認知普遍不足，故罹患急性心肌梗塞之男性患者，仍有約 37% 未戒菸，而中風後仍有約 20~30% 的患者仍持續吸菸。

血脂及動脈硬化學會榮譽理事指出，以男性患者為例，肺癌患者在罹病後大多會戒菸（吸菸率由 77.8% 降至 7.7%），但心肌梗塞或中風患者約 3 成以上仍持續吸菸。顯示一般民眾只知道吸菸會罹患肺癌，但對於吸菸會罹患心肌梗塞與中風等疾病，則普遍認知不足。

其實，吸菸不僅會導致自己罹患心肌梗塞與中風，

二手菸也會對家人造成同樣傷害，為了自己及家人的健康，戒菸才是最好的選擇。

「越早戒菸，效果越好」，研究顯示，只要戒菸 25 分鐘，心跳及血壓就會恢復正常；戒菸 2 到 12 週血液循環大幅改善；戒菸 1 年，心臟病發作風減半；戒菸 15 年，心臟病發作機率就不吸菸者相同。



資料來源：董氏基金會、衛福部國健署、聯合晚報 製圖：顏婉如

參考資料來源：國健署等網站