



吸菸八大迷思

◆有關吸菸的好處其實都是假象！

◆別被這些假像給迷惑了！



迷思一：菸能提神、使工作效率提高？

事實：吸菸者上癮後，沒有菸就無法集中精神。根據統計，吸菸的人出車禍的機率比一般人高出兩倍。菸是否能使人提神，值得懷疑。事實上，戒菸成功後腦中含氧量增加，精神更能集中。



迷思二：菸能幫助思考？

事實：一氧化碳會使末梢神經缺氧，日積月累將使腦部記憶力衰退。有菸癮的人當體內尼古丁濃度下降時，便產生「注意力不能集中」等戒斷症狀。吸菸只是讓菸在短時間內將心跳及血壓升高，讓吸菸者回復到他健康時的精神狀態。



迷思三：飯後一根菸，快樂似神仙？

事實：很多老菸槍常把這句話掛在嘴邊。飯後吸菸會有快感，是因吃飽後的休息狀態，本來就是快樂時段，而吸菸可補充體內已降低的尼古丁濃度，這對癮君子來說會有興奮感，事實上只是消除不吸菸時的不適感罷了。

吸菸不只是吸入有害物質，菸中的尼古丁還會阻礙腸胃的消化功能，刺激胃黏膜，讓腸胃跟著遭殃，所以這句話應改成「飯後一支菸，壞處連成篇」。建議癮君子，不要隨身攜帶菸；飯後可藉著吃水果或喝杯水來取代菸，改掉飯後就想吸菸的壞習慣。

摘錄：成大醫院家庭醫學部主治醫師王如雪



迷思四：吸菸帶來快樂？

事實：長期吸菸的人不快樂。吸菸成了許多菸槍唯一的快樂來源。目前已有研究顯示，吸菸導致憂鬱症。如果只有吸菸快樂一點，其他時間鬱悶，這樣的快樂是人生真正的快樂嗎？不丹這個國家是全球第一個全面禁止販售菸品的國家，根據統計不丹是快樂指數最高的國家。



迷思五：喝酒配菸，最對味？

事實：菸酒不離身實在是健康大扣分！喝酒傷肝、吸菸傷肺之外，酒精會溶解於菸的成分中，提高致癌機率；此外，肝臟也會因「忙不過來」，降低排毒功能，使菸酒的毒害無法立刻排出體外，讓健康遭受「雙重打擊」。在喝酒配菸前，先想想兩者相加帶來的傷害，運用心理恐懼感來幫自己菸酒不並進。



迷思六：吸菸可以減肥？

事實：吸菸的人雖然普遍比較瘦，但腰圍與臀圍比例卻較高。腰圍、臀圍比例較高者，則人體內之好的膽固醇(HDL)較低，表示乳癌、高血壓、糖尿病、心臟病產生之機率較高。

尼古丁使人體基礎代謝率增加一成，戒菸會使代謝率降回原本的狀況，再加上尼古丁對人體內在控制體重與食慾之機能具有影響力，因此戒菸者有時會將想吸菸的感覺誤以為是肚子餓，所以戒菸者是初期有可能會變胖 2-4 公斤，但別擔心，只要透過健康飲食及增加運動，就可以達到健康又不胖喔！

另外，如果瘦身是為了好看，更須注意吸菸會阻礙末梢血管運輸養分，使人皮膚快速老化、增加皺紋！



迷思七：吸菸讓我拉近了與朋友的距離？

事實：過去社會上有所謂「敬菸」文化，請別人吸一根菸，似乎拉近關係。然而現在大家都知道吸菸對自己身體不好，「請人吸菸使對方身體不好」是否為妥當的社交手法？其實可以改看一場電影、吃頓小飯，送一份小禮物，顯示出你的細心與尊重。



迷思八：如廁吸菸，一帶兩便？

事實：哈菸族常喜歡邊上廁所邊吸菸，以為既方便又可打發時間。其實這是既不健康又不衛生的習慣，由於廁所空間狹小，空氣又不流通，導致菸燃燒的有毒氣體全聚積廁所裡，會加深對支氣管的危害；此外，如廁的臭氣蒙上菸味，更讓廁所烏煙瘴氣，下一位使用者聞了也會想立刻「奪門而出」。建議，可以帶本自己喜歡的書進去如廁，可藉由閱讀來轉移想吸菸的念頭，亦可為廁所加點「書卷味」。

摘錄：長庚醫院家庭醫學科主治醫師丘亮