

拒絕菸害

人稱「文英阿姨」的資深藝人文英，8 月 5 日因肺癌辭世，留給演藝圈及觀眾無限的懷念，也再次喚起社會大眾對吸菸危害的重視。

文英是演藝圈人見人愛的長者，獨特的親和力深受臺灣各世代觀眾喜愛，然而她有長達數十年的吸菸習慣，今年初診斷出罹患肺癌第三期，先後接受標靶治療與化療，原本病情穩定，7 月底突然惡化，癌細胞擴散至腦部，最後仍不敵病魔。（來源出處：董氏基金會）

為何要吸菸

大多數人於青少年階段即開始抽煙，為什麼要抽煙呢？可能與同儕壓力、父母也抽煙、廣告氾濫或香煙取得方便……等有關。

香煙裡含有尼古丁、焦油的化學物質，燃燒後可產生約六千種化學物質。它作用神經系統，為強力中樞興奮劑，可改善工作表現、調整焦慮及憂鬱心情、集中注意力，但會上癮。而且吸煙有害健康，往往是誘使疾病產生或加劇的因子。

心理學家更認為，吸菸是一種習慣，是經由不斷練習而累積的行為。其實不管是「成癮」還是「習慣」，菸在不知不覺中都已影響吸菸者的情緒、思考，進而控制吸菸者的生活。

為什麼要戒菸

美國癌症學會及世界肺臟基金會的報告指出，本世紀恐將有十億人死於吸菸。目前全球死亡人數中，約有一成可歸因於吸菸，吸菸者中有三至五成死於菸害，較不吸菸者平均早逝 15 年。不吸菸者長期暴露在二手菸的工作環境中，得到肺癌的機率將提高 30%，甚至會增加子宮頸癌、心臟病的罹患率及血管內皮組織易受損。

吸菸對健康的危害

1. 心臟血管方面—與冠狀動脈心臟病、主動脈瘤、心律不整、下肢靜脈栓塞有關。
2. 癌症方面—與肺癌、咽喉癌、口腔癌、食道癌等有關。
3. 肺部方面—與慢性阻塞性肺病、肺炎、氣喘、氣管炎、氣胸等有關。
4. 生殖系統方面—與早產、流產、胎兒過小、精蟲數減少等有關，會影響胎兒智能，易有過敏性疾病。
5. 其他—與中風、消化性潰瘍、骨質疏鬆症、牙周病、白內障等疾病皆有關。

15%的抽煙者會有慢性阻塞性肺病（肺氣腫、慢性支氣管炎），而抽煙者得肺癌的機會為不抽煙者的二十倍（抽越久機會越大）。

為了自己與家人的健康，現在就付諸行動戒菸吧！

戒菸的方法

戒菸四妙招：放鬆深呼吸、喝杯冷水、活動一下、清水沖臉。

1. 列出吸菸的壞處，隨身攜帶，時時提醒自己。
2. 睡眠充足、避開吸菸的環境，多和支持自己戒菸的家人或朋友在一起。
3. 放鬆深呼吸是對抗吸菸慾望最有效的方法，除靠意志力外，建議用行為轉移、情緒舒解的方式，亦可咀嚼紅蘿蔔或小黃瓜。
4. 喝杯冷水可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸之慾望。戒菸時，避免喝酒、咖啡、濃茶，多喝白開水、新鮮蔬果汁，別忘了多喝水、多運動、多流汗，加速排除體內的尼古丁等有害物質。
5. 平日可以手持筆取代持菸的習慣，保持高度的信心，用輕鬆愉快的心情不斷地鼓勵自己：我一定會成功。

