

搜尋

搜尋新聞

搜尋網頁

登入



熱門話題： S.H.E出走 議員考察 林青霞 以核養綠 金馬獎 陳致中

《不可不知》戒菸好處多 提升身體健康狀態



台灣新生報

646 人追蹤

追蹤

◎記者 戒宿弦 2018年9月26日 上午12:00

1 則留言



吸菸會影響健康是現代人都知道的常識，根據三總護理部的資料也發現，抽菸是許多疾病及死亡的危險因子，不單單只有肺部的疾病，包括心臟血管疾病、高血壓、中風到肝癌、子宮頸癌、膀胱癌等各種癌症，皆會使罹病機率提高。

除此之外，吸菸會引起臉部的皺紋、白內障、骨質疏鬆、容易骨折、骨折後不易痊癒等提早老化的現象。

從性功能來看，會造成男性陽痿、性功能衰退；若女性懷孕時吸菸，也會造成胎兒不良的影響；而且吸菸的危害不只影響個人，家人暴露於二手菸下，其健康亦等同受到傷害。

吸菸的結果，引領而來的是龐大的醫療負擔，影響家庭的經濟，而壽命的縮短更會讓整個家庭失去重心，帶給親人永久的痛苦。

戒菸時間對於健康狀態的提升是很顯著的，當癮君子在戒菸時間在20分鐘時，人體就會出現血壓降低，心跳減慢至正常的頻率以及手部及腳部的溫度增加至正常水準；24小時之內，呼吸、頭髮、及身體不再散發菸味，另外得到心臟病的機率也開始下降。

當戒菸72小時，身體將會擺脫尼古丁的控制；支氣管舒張，呼吸也變得順暢；若戒菸2週至3個月，則肺部可以容納更多的空氣，運動起來更加輕鬆，血液循環功能也改善。

等到戒菸時間來到1年，戒菸者罹患冠狀動脈心臟病的機率降低至一半；接著五年，中風率降低至與非吸菸者相同；當10年的話，罹患肺癌的風險減少至一半，罹患其他癌症的機率也有顯著的降低；戒菸15年的話，則是得到冠狀動脈心臟病的機率顯著降低，得病的機率降至與一般非吸菸者相同。

戒菸藥物可以降低戒菸時戒斷症狀的不適，無需醫師處方的尼古丁替代藥物，如尼古丁口腔吸入劑、口含錠、咀嚼錠及貼片（克菸貼片，Nicotinell）可供想戒菸的民眾選擇，另外也有醫院設有戒菸門診，能夠可提供處方非尼古丁戒菸藥物，來幫助癮君子們提高戒菸成功率。

健康頭條

- 擔憂害怕逾30分鐘
- 睡眠不足9小時 孩
- 栗子含澱粉熱量高
- 胖小孩是遺傳？恐
- 咖啡過量竟造成肌
- 女生必學5個簡單
- 玫瑰鹽、海鹽、岩
- 跑百米後腳痛 牙

你可能還想看

張姓中士國3撞撞枉
言：請問你往生了！
今日新聞NOWnews

看這些話題的相關文章： 吸菸 心臟血管疾病 知道的常識 機率 尼古丁



相關內容

- 肺都黑啦 北美華埠戒菸日 60年菸齡華翁求助
- 戒菸就贏比賽 助國軍找回健康和戰力
- 耆老健康講座 醫生警告：預防致命肺癌 別再抽菸了
- 新北市全國首創 9/1起診所前騎樓全面禁菸
- 新北診所前騎樓全面禁菸！違者罰1萬
- 恐怖菜瓜布肺 平均存活期僅0.9年！

一張圖教你看懂腿
琳安聯合診所 Sponsor