



# 吸菸

## 對慢性阻塞性肺病的影響

◎邱靜宜／衛生福利部腔病院 門診護理科

### 吸菸會傷害呼吸道的粘膜

造成咳嗽、咳痰、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、破壞免疫系統，因此吸菸者普遍較為容易感冒，也容易惡化為支氣管炎及肺炎；其他包括氣喘、肺氣腫、支氣管炎、鼻竇癌、肺功能衰退、肺癌等疾病，也會因吸菸而增加罹患機率。

而在所有肺部疾病中，最常被忽略的就是「慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease: COPD)」，世界衛生組織指出全球每年約有 300 萬人死於 COPD，全球疾病負擔研究 (Global Burden of Disease Study) 顯示因 COPD 導致的死亡，自 1990 年的第 6 位，至 2020 年時將提升至第 3 位。

COPD 是由「慢性支氣管炎」或「肺氣腫」所引起氣流阻塞的病況，患者的肺臟因接觸有害微粒或氣體，產生不正常的發炎反應，會隨時間進展逐漸惡化，出現呼吸困難、咳嗽、氣喘及痰液增多等現象；造成 COPD 的危險因子有長期吸菸習慣（包括二手菸）、空氣污染、職場危害暴露、感染、遺傳及老化等，病程發展緩慢，常被誤認為氣喘發作，其中吸菸是 COPD 最主要的危險因子，約占所有危險因子的 80% 至 90%，而吸菸的人約有 15% 會得 COPD；假若未戒菸或避免二手菸暴露，並接受妥善治療及照護，可能

會反覆發作，進而使肺功能快速惡化、長期咳嗽、多痰、呼吸困難等症狀，嚴重甚至需要依賴呼吸器或死亡，對於人體健康危害影響甚鉅。

調查顯示，台灣 40 歲以上成人，平均每 6 人就有 1 人罹患 COPD，且估計三成菸槍會身受 COPD 之害，若以國內 450 萬吸菸人口估算，135 萬人都將走上 COPD 的不歸路。值得注意的是，調查發現國內 76% 的癮君子，根本不知道有 COPD 這種疾病，即使聽過這個名詞的人，多數也並不清楚其特性，不知「吸菸」是其主要危險因子；更嚴重的是調查顯示，將近四分之一的吸菸者已出現呼吸道症狀，但僅 2% 的人曾因此就醫。

由於 COPD 的早期表徵，如晨間咳嗽、呼吸急促、喘不過氣等，易與氣喘混淆，且患者多半在四十歲以後才逐漸出現症狀，往往被歸因於老化所致，常延誤治療時間。

根據英國醫學期刊 (British Medical Journal) 說明，戒菸對於降低吸菸者肺功能的耗損，有極高的成效，研究指出吸菸者若自 25 歲經常吸菸，60 歲的肺功能將只剩下非吸菸者的 50%，但若在 45 歲時戒菸，60 歲的肺功能仍可維持非吸菸者的 75%。但只要戒菸，都有幫助，戒菸與避免二手菸暴露是預防與減輕 COPD 惡化的唯一選擇，癮君子們一定要趕快戒菸！