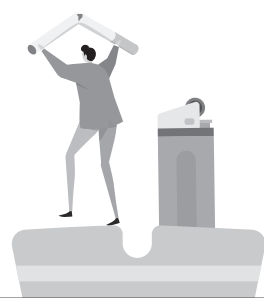


戒菸的各種真實好處

明澤欣心診所 林嘉慶 藥師

吸菸是導致死亡的主要可預防原因，導致全球近600萬人死亡，每年在美國造成400,000多人死亡。如果目前的趨勢繼續下去，到2030年，菸草每年將導致全球800多萬人死亡。吸菸相關死亡的三個主要原因是：動脈粥樣硬化性心血管疾病、肺癌和慢性阻塞性肺病（COPD）。戒菸可以降低患菸草相關疾病的風險。針對有吸菸的患者提供戒菸諮詢和藥物治療將是最有效的預防疾病方式。本主題將討論戒菸的益處和風險，並盡可能將其數據化以利醫療同仁參考及利用。

戒菸對於所有吸菸者會帶來巨大的好處。受益程度取決於先前吸菸的數量與持續時間。戒菸者可以預期到壽命延長，並且不太可能患上與吸菸有關的疾病，包括冠心病，癌症和肺病。即使發生與吸菸有關的疾病（例如冠心病或慢性阻塞性肺病）之後，吸菸者也從戒菸中得
到好處。接下來將以各種疾病來探討戒菸後的幫助，以下提供參考。



疾病	戒菸的益處
整體死亡率	估計將有一半的吸菸者會死於與吸菸有關的疾病。在挪威在一個50萬人的研究裡，每天吸菸 ≥ 20 支與從不吸菸的人相比，女性的生命減少1.4歲，男性為2.7歲。
心血管疾病	估計，吸菸佔全球所有心血管疾病死亡人數的10%以上。尼古丁會對心血管系統產生一些有害影響，包括冠狀動脈血管收縮，增加凝血功能，血脂異常和內皮功能障礙。戒菸對患有和未患有心血管疾病患者的心血管事件（包括心肌梗塞，心臟性猝死和中風）有顯著降低風險。 <ul style="list-style-type: none">• 在沒有冠心病（CAD）的受試者中，與戒菸相關的心臟事件發生率降低7%至47%• 在有冠心病的受試者中，戒菸與繼續吸煙的人相比，戒菸的相對死亡風險為0.64（95%CI為0.58-0.71）

疾病	戒菸的益處
癌症	<p>吸菸是許多類型癌症的主要危險因素，戒菸與降低癌症風險有關。戒菸也可能降低發生第二次吸菸相關惡性腫瘤的風險。</p> <ul style="list-style-type: none"> 戒菸是最有效的預防癌症方式，抽菸造成癌症死亡估計占 21%。成年吸煙者平均失去 13 年的生命。
肺癌	<ul style="list-style-type: none"> 戒菸可以降低 20 ~ 90% 風險 減少一半菸量，可以降低 27% 風險 二手菸約增加 1.31 倍風險
乳癌	吸菸輕微增加 1.1 倍風險 (RR 1.10, 95% CI 1.02-1.14)
頭頸部癌症	在重度吸菸者中，與不吸菸者相比，患癌症的風險增加了 5 到 25 倍。與劑量呈現正相關。
胃部癌症	吸菸增加 1.53 倍的風險。
胰臟癌	在一項大型前瞻性研究中，吸菸者患胰臟癌的相對風險為 2.5。停止吸菸後兩年內風險下降了 48%，停止後降低了 10 到 15 年，最終降到了不吸菸者的水平。
腎細胞癌	在一個包含 24 個研究的整合分析 (meta-analysis) 中，指出所有吸菸者，現有吸菸者和曾經吸菸者的腎細胞癌相對風險分別為 1.31，1.36 和 1.16 倍。
膀胱尿路上皮癌	<ul style="list-style-type: none"> 戒菸減少但並未消除已增加膀胱癌風險 在一個包含 88 個研究的整合分析指出，與非吸菸者相比，所有吸菸者，現有吸菸者和曾經吸菸者的膀胱癌相對風險分別為 2.62 (95%CI 2.43-2.83)，3.49 (3.13-3.88)，以及 2.07 (1.84-2.33)
卵巢上皮癌	最大的系統性回顧研究發現，吸菸顯著增加了粘液性卵巢癌的風險 (RR 2.1,95%CI 1.7-2.7)，但沒有增加卵巢癌的風險 (RR 1.0,95%CI 0.8-1.2)

疾病	戒菸的益處
子宮頸上皮內瘤變	與 HPV 陰性非吸菸者相比，單獨吸菸，單獨 HPV 感染以及吸菸和 HPV 感染的 CIN 2,3 風險分別約為兩倍，15 倍和 66 倍。吸菸的累積暴露量（以吸菸包年數衡量）與 CIN 的風險密切相關。在 HPV 陽性婦女的另一項研究中，吸菸者患子宮頸癌的風險是非吸菸者的兩到四倍。
陰莖癌	與不吸菸者相比，吸菸者患陰莖癌的可能性是其 3 至 4.5 倍
肛門癌	吸菸與肛門癌的風險顯著增加相關（20 包香菸 / 年的 RR 1.9，50 包 / 年的 RR 5.2）
肺部疾病	
COPD	疾病發生率：從不吸菸者，研究前戒菸的吸菸者，研究最初五年內戒菸的吸菸者，戒菸 5 至 15 年的吸菸者，戒菸 15 至 25 年的吸菸者，與那些繼續吸菸的人相比發生率分別是男性的 4%，12%，5%，14%，24% 和 41%。女性的發生率分別為 9%，11%，20%，25%，29% 和 31%
氣喘	最大和最長的研究，黑人婦女健康研究，追蹤 16 年共 46,182 名參與者，其中 1523 名發生氣喘。與不吸菸者相比，曾吸菸者和吸菸者中發生成人氣喘的風險比（HR）分別為 1.36（95%CI 1.11-1.67）和 1.43（95%CI 1.15-1.77）。
肺炎	吸菸將造成肺炎風險增加為 4.1 倍（odds ratio [OR] 4.1, 95% CI 2.4-7.3）
糖尿病	納入 25 個研究的整合分析指出：吸菸將增加 1.4 倍的風險（pooled adjusted RR 1.4, 95% CI 1.3-1.6）。劑量越高風險增加越多
骨質疏鬆症和髌部骨折	在戒菸後約 10 年後，戒菸可以逆轉骨礦物質密度的減少並降低髌部骨折的風險為 0.7（相對風險 [RR] 0.7, 95%CI 0.5-0.9）

疾病	戒菸的益處
生殖系統	吸菸與幾種生殖障礙的風險增加有關，包括增加懷孕期間的併發症，提早停經，勃起功能障礙和男性與女性的生育能力降低。特別是，母親吸菸與自然流產，妊娠異位，低出生體重和胎兒中的許多疾病有關，其中一些疾病可能在晚年發生。產婦戒菸可以增加胎兒和母親的益處。
消化性潰瘍	持續吸菸會增加幽門螺旋桿菌的治療失敗率。戒菸可降低發生消化性潰瘍的風險，並加速既有疾病的癒合速度。
牙周疾病	每天吸菸的數量與牙齦炎和牙周炎等牙周病發病風險增加有關。在一項大規模的人口調查中，曾吸菸者患牙周炎的風險隨著戒菸年數而下降。
術後併發症	手術前戒菸可以預防術後併發症，包括傷口癒合延遲和肺部併發症。此外，戒菸時間越長，併發症發生率越低。
其他	吸菸也與其他不良健康影響有關。 一項大型研究裡，其中包括超過 420,000 名男性和 530,000 名年齡 ≥55 歲的女性，發現：與不吸菸者相比，目前的吸菸者患腎衰竭的死亡風險增加為 2 倍 (RR 2.0; 95% CI 1.7-2.3)、腸缺血為 6 倍 (RR 6.0, 95% CI 4.5-8.1)、高血壓性心臟病為 2.4 倍 (RR 2.4, 95% CI 1.9-3.0)、任何感染為 2.3 倍 (RR 2.3, 95% CI 2.0-2.7)、乳腺癌為 1.3 倍 (RR 1.3, 95% CI 1.2-1.5) 和前列腺癌為 1.4 倍 (RR 1.4, 95% CI 1.2-1.7)。該研究還發現肺炎，流感，COPD 和肺纖維症以外的呼吸系統疾病死亡風險增加為 2 倍 (RR 2.0, 95% CI 1.6-2.4)。

總結

各項風險幾乎與吸菸的量呈正相關，與戒菸的時間呈負相關，即每天抽越多根菸，疾病風險增加越多；戒菸時間越久，疾病風險減少越多。