吸菸對心肌梗塞患者影響之衛生教育指導

- 許多人都知道吸菸會導致肺癌，卻不知道吸菸會造成自己與配偶心肌梗塞和中風！美國疾病管制局(CDC)出版的菸害報告亦指出，男女性吸菸者比非吸菸者有高達 2~7 倍的心血管疾病死亡風險；另，吸菸者的配偶、父母、家人暴露於二手菸，也會大大提升死於中風與心臟病的機會

- 臨床研究顯示，菸品中的尼古丁等物質，會影響血液中膽固醇及高、低密度脂蛋白，易造成血液在血管中容易凝集、堆積，造成心血管動脈硬化、血管內徑變窄甚至阻塞；發生在腦部就是所謂的腦中風，發生在心臟就是心肌梗塞，若不急速送醫則有可能致命；若發生在下肢則造成周邊動脈阻塞。

- 菸品燃燒後產生之菸煙中的一氧化碳會與血液中的血紅素融合，減少血液攜帶氧氣能力；迫使心臟更加努力地工作，以供應足夠的氧氣，進而造成心臟缺氧，引起「心絞痛」。

- 台灣心肌梗塞登錄研究發現，35 歲以下發生急性心肌梗塞者，有 3/4 都有吸菸，這些患者年輕、鮮有糖尿病、高血壓等問題，但心臟仍「罷工」，吸菸就是禍首。研究也發現，心肌梗塞患者中，有吸菸者比沒吸菸者提早 10 年發病，甚至社會新聞頻傳「年輕人猝死」事件，可能也都跟吸菸脫不了關係。

- 吸菸對心臟及血管的危害甚大，決不可等閒視之，一旦習慣吸菸後，心血管疾病也隨之而來。但慶幸的是，民眾若停止吸菸一段時間，身體便開始代謝有害物質。研究顯示，只要戒菸 20 分鐘，心跳及血壓就會恢復正常；戒菸 2-12 週，血液循環大幅改善；戒菸 1 年，心臟病發作風險減半；戒菸 15 年，心臟病發作機率和不吸菸者相同。

羅東聖母醫院 敬健康

2018/03/26 檢閱 2018/04、2021/09、2023/08 修訂　　（編號）疾病個管室審核

戒菸救腦救心又救命

羅東聖母醫院 敬祝健康

2018/03/26 檢閱 2018/04、2021/09、2023/08 修訂　　（編號）疾病個管室審核