



撰稿／金艷蓉

# 吸煙的真相

1950年，英國科學家布拉德福德·希爾（Bradford Hill）第一次從統計學上證實吸煙導致肺癌，如今，吸煙有害健康的道理幾乎連三歲小孩都知道，公共場所禁煙也成了許多國家的法律。半個多世紀過去了，儘管人爲設置了禁煙環境，二手煙業已成爲衆矢之的，但芸芸衆生噴雲吐霧者仍然不在少數。我曾親眼見過抽煙的鄰居夫婦在冬天的公寓門口，叼著根煙嗖嗖發抖，那樣子根本不像神仙倒活像個流浪漢。有時和抽煙的朋友聊起吸煙致癌的話題，他們大多覺得倒霉的事不會砸到自己頭上，甚至給你舉出不少的反證。

這不容質疑，英國劍橋大學韋爾科姆基金會桑格學院研究所（Wellcome Trust Sanger Institute）麥克·斯特拉頓（Mike Stratton）領導的科研小組和煙民較上了勁，用一個55歲的小細胞肺癌患者體內的細胞進行培養，經過“大規模平行測序法”（Massively Parallel Sequencing），一共測量了1120億個癌細胞的DNA順序，以及900億個正常細胞的DNA順序，這就是說研究人員把癌細胞測序重復了39次，正常細胞測序重復了31次，保證了對比結果很高的可信度，終於鐵證如山地證實。煙草中的大部分致癌物質都喜歡和DNA中的腺嘌呤（Adenine）和鳥嘌呤（Guanine）結合，形成聚合物，真是這種聚合物影響了DNA複製過程，最終導致出錯，這就是基因突變的化學機理。還有一

個更加直觀的結論：每十五根香煙會導致一個基因突變，每天一包煙連抽五十年即可導致肺癌，每天兩包煙就只需要二十五年。

其實，吸煙不僅僅會導致肺癌。紐約大學醫學院的一項研究表明，吸煙也是成人心臟病患者主要的死亡風險因素。Brigham Young大學的研究者分析了超過一百萬名成人資料，指出沒有吸煙習慣卻曝露於二手煙和空氣污染的有毒微粒物質中，雖然吸入的二手煙不及每天抽一根煙的量，但其心血管風險仍然比沒有在二手煙環境下的人高20%到30%。

吸煙不但造成心血管疾病的高危風險，而且香煙還對身體的每個器官都會造成傷害。比如，吸煙促成多發性硬化症病患的腦組織損害，是這類患者失能的重要因素。吸煙會影響人的記憶力，會引發睡眠混亂，增加阿茲海默症的風險。還有吸煙者會比不吸煙者早衰老十歲。

當然，一旦戒煙，好處也是很快看得見的。美國堪薩斯大學研究人員在2008年9月刊的《美國心臟病學院雜誌》（JACC）上報告說，研究人員對美國、加拿大和歐洲部分地區禁煙成果的11項研究資料進行分析後發現，在採取禁煙措施一年後，這些地區的心臟病發病率平均降低了25%。戒煙可以增加男性壽命2.5

年，增加女性壽命1.8年。

總體而言，現在吸煙的人數還是在不斷下降的，這要歸功於政府和各種機構團體不斷向大眾揭示抽煙有害健康的真相。根據美國國家健康中心的統計，過去四十年來，美國的抽煙率下降超過一半，相較於六十年代中期有45%的成人抽煙，目前美國僅有21%的成人抽煙。還有一項最新研究顯示，社會對吸煙者的觀感轉變，也是吸煙人士作出戒煙決定的有力因素。說白了，吸煙會影響你的社會地位或個人形象。

從現在開始就戒煙吧，只要行動你就掌握主動，千萬別把自己的生命交給運氣。■

