

當你吸煙 你的血管也在受苦



新界西醫院聯網
外科部血管外科組

鳴謝 Acknowledgement:

新界西醫院聯網 病人啟力基金

Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

插畫：芷湘

前言

當你點起一枝香煙，打算休息下又或者放鬆一下自己，你可能不知道你每吸一口煙，你已吸入了四千多種有害物質。當中包括尼古丁、焦、一氧化碳，以及數十種致癌物質。

你一定知道吸煙大大增加了患癌的風險，但你可能不知道，吸煙後，香煙的各種成份同時亦會破壞你的血管。不要輕視血管受到破壞的嚴重性，因為你失去的可能不止是血管那麼簡單。

你或許覺得疑惑，明明是吸入了肺的東西，怎麼會對血管造成傷害？

希望透過這本小冊子令你了解箇中的真相！



吸煙的危害

吸煙的危害多不勝數

癌

吸煙人士患癌的風險比非吸煙人士高得多，其中數種更是有直接關係，例如：肺癌、口腔癌與咽喉癌、食道癌、膀胱癌及腎癌、胰腺癌、胃癌、肝癌、子宮頸癌、血癌。

其他疾病

吸煙者本身亦較大機會患上腦中風、冠狀動脈心臟病、哮喘以及慢性支氣管炎、肺氣腫、十二指腸及胃潰瘍、血管栓塞。香煙的成份亦會損害視網膜的黃斑區，引起黃斑病變。吸煙亦會抑制骨膠原增生，加快皮膚老化。

女性吸煙者較易患上骨質疏鬆症，提早出現更年期的機會亦較大。另外，患乳癌的風險也大大增加了。

此外，男性吸煙者不孕及陽萎的機會亦比不吸煙者高。



吸煙如何引致血管病變

香煙燃點後，吸入肺部的各種物質透過肺泡內的氣體交換而進入血液。當中，尼古丁及一氧化碳是血管病變的最大元凶。

尼古丁會直接刺激交感神經，並刺激腎上腺素和去甲腎上腺素釋放，引起心率加快、末梢血管收縮、血壓上升。另外，尼古丁亦可使血中膽固醇水平增高，高密度脂蛋白水平下降，加快脂肪斑塊在血管壁沉積。

血紅蛋白是血中攜帶運送氧氣的物質。但是一氧化碳與血紅蛋白結合的能力比氧高250倍，使到血紅蛋白失去帶氧能力。令血氧濃度下降，組織供氧不足，動脈內壁水腫，內皮受損，脂質滲入血管壁。

以上情況均會在你吸煙後的出現動脈內，促使形成動脈粥樣硬化。

所以，你每吸一口煙，血管病變亦悄悄地在你的身體內發生了。



當血管出現問題

隨著吸煙時間及年齡增加，動脈粥樣硬化而帶來的問題會越來越明顯。

脂肪斑塊沉積會令動脈血管壁增厚和收窄，此情況比較容易出現在下肢動脈、內頸動脈、冠狀動脈以及髓內動脈。

當血管收窄及失去彈性，血液流量亦會減低，供應給組織的血氧和營養亦隨之減少。這種情況較常會出現在下肢，腳掌及腳趾。



徵狀

當下肢的血氧和營養供應不足，便會出現以下情況：

- 腿上的毛髮脫落，減少。
- 皮膚變得閃亮，單薄。
- 小腿，腳掌冰冷。腳甲增厚。
- 感到下肢沉重，時而出現肌肉麻痺。
- 當持續行走了一段距離後，臀部、大腿或小腿後面會感到程度不一的疼痛。
- 甚至即使是休息期間，仍感到疼痛。

如果血氧及營養供應不足持續一段時間而未有改善，部份組織會慢慢出現壞死，此情況先開始於腳趾，並會漫延至腳掌，形成壞疽。這種就是你常在香煙包裝上見到的“血管末梢疾病”。



立即戒煙

吸煙是各種引至血管病變的誘因當中，最可控制的一種！亦是改善血管狀況的第一步，透過行為輔導、意志鍛鍊、藥物幫助。戒煙並不是一件難事！

戒煙後，身體不再需要承受各種有害物質的衝擊，同時亦舒緩了對血管做成進一步的傷害。

為何仍要不斷去傷害自己身體呢？立即戒煙吧！

如你決心戒煙，可向醫護人員查詢或參閱“戒煙服務”資料。

但如果你仍照舊吸煙，你要面對的則可能會是壞疽切除，甚至是截肢。



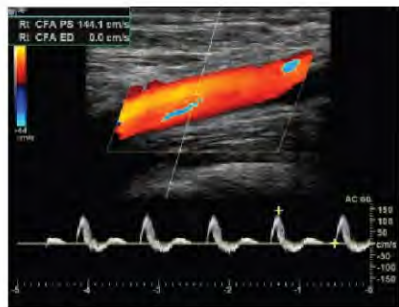
如何確診血管病

醫生診斷病人是否患上血管病，除了一般的病歷、病徵查詢、身體檢查及抽血外，亦會參考以下幾項檢查結果：

1. 踝肱指數
2. 多普勒超聲波血管檢查
3. 血管電腦斷層掃描
4. 血管造影檢查



踝肱指數檢查



多普勒超聲波影像



電腦斷層掃描
模擬血管立體影像



血管造影檢查

外科手術 如何改善血管病

血管腔內技術

現時處理血管病會先考慮用血管成形術以及血管支架術。外科醫生會穿刺皮膚，利用導管及顯影劑作造影檢查，確定了狹窄位置後，導入球囊導管並充脹，令血管擴張至正常的管徑闊度。一般而言，經球囊導管擴張後的血管會在一段時間內再次收窄。所以，醫生會根據情況，決定是否植入金屬支架以減低再次收窄的機會。



金屬支架

金屬支架同樣是以導管形式導入及在血管腔內開展。開展後的支架會慢慢被血管壁細胞覆蓋，並永久留在體內。

搭橋技術

通過手術在閉塞血管的兩端用人工血管或自體靜脈連接起來，使血流能繞過閉塞血管而通過搭橋血管流向遠端，從而恢復遠端器官的供血。



手術後的生活

戒

繼續戒煙！

不要以為 做完手術，無事了，便可以吸煙。這樣做會大大增加了復發的機會，令手術功虧一簣！

減

1. 減少飲用酒精類飲品
2. 減少食用含高飽和脂肪，高膽固醇，高卡路里的食物
3. 減體重至合適水平
4. 減低壓力

宜

1. 適量運動
2. 均衡飲食
3. 根據醫囑服用藥物

戒煙服務

1. 衛生署戒煙輔導服務

衛生署戒煙熱線由註冊護士於辦公時間內提供專業戒煙輔導，亦設有24小時電腦來電處理系統，為使用者提供廣東話、普通話及英語的戒煙資訊和戒煙藥物資訊。使用者亦可透過電腦系統進行即時尼古丁依賴程度測試，及以傳真方式索取戒煙資訊。

查詢或預約請電衛生署綜合戒煙熱線: 1833 183 (按1字)

2. 醫管局

醫管局戒煙熱線及輔導中心

醫管局自2002年開展戒煙輔導服務，由曾接受特別訓練的註冊護士及藥劑師提供具備實證成效的治療及輔導模式，為吸煙人士戒除煙癮。

查詢或預約請電 醫管局無煙熱線: 2300 7272

3. 博愛醫院

由2010年4月1日起，衛生署與博愛醫院推出一項使用傳統中醫藥的戒煙計劃。

由博愛醫院中醫免費提供戒煙服務，包括輔導及針灸。博愛醫院中醫社區醫療中心。

查詢或預約請電 博愛中醫戒煙熱線: 2607 1222

4. 香港大學護理學院及公共衛生學院

(A) 青少年戒煙熱線

對象: 25歲以下的青少年

查詢或預約請電衛生署綜合戒煙熱線: 1833 183 (按5字)或

電話: 2855 9557 / 5111 4333

(B) 女性戒煙計劃

對象: 為有意戒煙的女性而設

服務範圍: 由資深護士顧問為戒煙女士提供度身訂造的個別面談或電話輔導，解答有關戒煙的查詢，協助了解自己的吸煙習慣及上癮程度，提供合適的戒煙方案。

電話: 6752 6266 / 3917 2692