

抽菸對於皮膚的影響

恩主公醫院皮膚科主任 王綺嫻

根據衛生署國民健康局的資料顯示，國內的成人抽菸率在男性為 43.5%，女性為 4.2%，男性的成人抽菸率僅低於中國大陸及日本(53%)，比英國(28%)、美國(25.7%)及澳洲(21.1%)都要來的高。這樣高的抽菸人口導致國內每年 356 億元的生產力損失及每年 300 億元的健保支出，國人每年消耗將近 420 億支菸，會產生約 13 萬公噸的二氧化碳排放至環境中，抽菸所造成環境的汙染及對人體產生的危害實在不容小覷。

燃燒一根菸會產生氣體及固體的有害物質，其中固體的有害物質約有 3500 多種，包括：尼古丁、酚、苯胺等；氣體的有害物質約有 500 多種，包括二氧化碳、一氧化碳、丙酮等等。這四千多種物質中約有 40 多種致癌物，因此抽菸對心血管系統、呼吸系統及許多器官的惡性腫瘤都有影響，對於皮膚的疾病及腫瘤也有相關。這些有害物質在抽菸的過程中，包括菸的氣體直接接觸皮膚，及有毒物質經血液運送間接到達皮膚，都會對皮膚造成影響，包括引發或惡化皮膚疾病、抽菸導致的皮膚疾病及對肌膚老化所造成的變化等三大類。

抽菸引發或惡化的皮膚疾病

1. 乾癬(牛皮癬)

抽菸會增加罹患乾癬的風險，尤其是膿皰性乾癬，其中對女性的影響特別明顯，乾癬患者如果抽菸會使得疾病的嚴重度增加且對治療的反應較差，且這些影響和每天抽菸的量及總累積的抽菸量有關，因此若能盡量減少抽菸的量，也對疾病的好轉有幫助。

2. 傷口癒合不良及疤痕產生

抽菸所產生的尼古丁及一氧化碳會妨礙傷口的癒合，和非吸煙者相比，抽菸的患者其傷口癒合的速度較慢，產生疤痕的比例較高，植皮失敗的比例也提高，因此建議抽菸的人在接受手術前後一個月禁菸，能有效改善傷口癒合情形。

3. 落髮

抽菸所產生的有毒物質會使毛囊基部的血流量減少、傷害毛囊中的去氧核糖核酸 (DNA)，除此之外還會引發發炎反應相關的物質，導致毛囊發炎及纖維化反應，這些因素都會傷害毛囊，使落髮的機會增加，尤其是有雄性禿家族史的患者，如果抽菸時間長或抽的量很大，都會使落髮的年齡提早或嚴重度加劇。

抽菸導致的皮膚疾病

1. 口腔的色素沉著

抽菸的人其口腔黏膜或嘴唇，會因為焦油的直接沉澱或角質細胞中的色素增加，導致棕灰色的斑出現。

2. 特殊型態的蕁麻疹

有些香菸的濾嘴及菸斗中含有環氧樹脂會造成蕁麻疹，有可能是全身性的蕁麻疹也有報告過只發生在嘴唇部位。另外香菸中所含的香料也有可能導致接觸性皮膚炎。

抽菸導致肌膚老化

1. 顏色變化

抽菸會導致手指、指甲及頭髮的顏色偏黃，看起來更顯老態，除了皮膚之外，對於牙齒的顏色也有影響，因此對於整體的外表都會造成不雅觀的印象。抽菸導致的髮色變化在我們黑頭髮的民族較難觀察，但是在淡髮色的白人及白頭髮的老人就比較容易發現。

2. 肌膚保水力下降造成皮膚乾燥

抽菸會導致角質層中的水分散失，因此肌膚乾燥容易有細紋產生，肌膚乾燥後導致角質代謝異常，以會使膚色較黯淡無光。在秋冬季節更有可能因肌膚乾燥導致皮膚產生脫皮及發紅的現象，愛美的女性要特別注意。

3. 皺紋

研究指出，抽菸會使皮膚中的蛋白分解酶增加，因此肌膚中的彈性纖維量會下降導致肌膚彈性不佳，而且抽菸會加重日光中紫外線對於肌膚老化的影響，使常接觸陽光的臉部產生皺紋等老化現象。抽菸的噉嘴動作也會使嘴唇周圍的細紋增加。抽菸對於臉部皺紋的影響在女性的影響比男性嚴重，研究指出一年抽 40 包菸的人和從不抽菸的人相比，約老化 1.4 年。

抽菸是一個可以避免的危險因子，戒菸不但對自己有幫助，更可以對家人及環境有利，尤其是國人每年消耗將近 420 億支菸，會產生約 13 萬公噸的二氧化碳排放至環境中，只要戒煙或減少抽菸的量就能達成節能減碳的目標。沒有抽菸的人千萬不要輕易嘗試抽菸，尤其是十八歲以下的青少年，因為只要一至三個月就有可能成癮，還在抽菸的人可以尋求醫師的幫助戒菸，只要戒菸，你也有機會越活越健康，越活越青春美麗喲！