



흡연과 암 위험



세계보건기구(WHO)는 흡연을 '선진국에서 예방 가능한 질병의 가장 큰 단일 요인'이라고 설명합니다. 흡연은 호주에서 예방 가능한 사망과 질병의 주요 원인입니다. 호주에서는 매년 20,500명 이상이 흡연으로 사망합니다. 평생 흡연자 2명 중 1명은 흡연으로 사망하며, 이러한 사망의 다수가 중년에 발생합니다.

담배 연기에는 7000여 가지 이상의 화학물질이 포함되어 있으며, 이 중 70여 가지 이상이 암을 유발하는 것으로 알려져 있습니다. 담배 연기에 포함된 많은 화학물질은 건강에 심각한 손상을 입힙니다. 흡연자가 아니어도 담배 연기의 영향을 받을 수 있습니다. 간접흡연을 통해 담배 연기에 포함된 위험한 화학물질에 다른 사람이 노출되면 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 흡연 및 간접흡연에 대한 안전한 노출 수준은 없습니다.

폐암

폐암은 퀴즐랜드에서 가장 흔한 암 사망 원인이며, 이는 남성과 여성 모두에 해당합니다. 대부분의 폐암은 흡연으로 인해 발생합니다.

구강 및 인후두암

호흡기와 관련된 기관은 모두 담배 연기의 영향을 받습니다. 흡연은 뺨, 잇몸, 혀, 입술, 입 바닥 및 입 안쪽의 종양을 포함한 구강암의 주요 원인입니다.

기타 암

연구에 따르면 흡연은 대장암, 위암, 췌장암, 신장암, 자궁경부암, 음경암, 방광암, 백혈병 등 다양한 암을 유발하는 것으로 나타났습니다.

흡연으로 인한 기타 건강상의 영향

흡연은 심혈관 질환, 만성 폐쇄성 폐질환, 폐기종 및 기관지염을 유발할 수도 있습니다.

흡연은 또한 다음을 유발할 수 있습니다.

- 피부 조기 노화

- 치주 질환, 치아 황변, 충치 및 잇몸으로의 혈류 감소
백내장 및 황반 변성 (실명의 일반적인 원인)
- 혈액 순환이 원활하지 않아 괴저 및 절단 위험이 증가함.

여성에게만 나타나는 흡연의 부작용은 여러 가지가 있습니다. 여기에는 다음이 포함됩니다.

- 심한 생리통 및 월경전 증후군 등의 월경 문제
- 저체중아 출산 위험 증가
- 유산, 조기 진통 및 출산 합병증 위험 증가
- 태아가 담배에서 발견되는 독성 화학 물질에 노출되면 영아 돌연사 증후군(SIDS)으로 사망할 위험이 높아집니다
- 더 심각한 증상을 동반한 폐경
- 골다공증.

남성의 경우 흡연의 부작용은 다음과 같습니다.

- 남성의 정자 이상 가능성 증가 및 정자 수 감소
- 음경으로 가는 혈관이 좁아져 발기 부전을 유발.



금연의 이점

담배를 끊으면 장기 흡연자라도 암 위험이 크게 감소합니다. 금연 후 72시간 이내에, 건강상의 이점과 건강 개선이 이미 시작됩니다. 10~15년 후에는, 흡연 관련 원인으로 인한 사망 위험이 흡연을 한 적이 없는 사람과 비슷해질 것입니다. 자신에 대해 기분이 좋아지고 주변 가족과 친구의 건강도 개선됩니다.

금연을 결심하세요

금연을 결심하기에 결코 늦지 않았습니다. 첫 번째 단계는 금연을 결심하는 것입니다.

금연을 결심했다면, 아래의 조언을 이용하여 금연에 도움을 받을 수 있습니다. 어떤 사람들에게는 금연에 연습이 필요하다는 사실을 기억하세요. 가장 좋은 조언은 계속 시도하는 것입니다. 금연 연습은 흡연자가 다음에 담배를 피우고 싶은 충동을 느낄 때 어떻게 해야 할지 계획하는 데 도움이 됩니다.

금연을 위한 조언

- 1** **금연 날짜를 정하여** 정신적으로 비흡연자가 될 준비를 하세요. 금연하기 전 몇 주 동안 자신의 흡연 행동을 기록하여 흡연량과 흡연 유발 요인 및 습관을 더 잘 파악하세요.
- 2** **금연해야 하는 이유를 적으세요.** 이를 지갑에 넣어두고 흡연 욕구가 강할 때 참고하세요.
- 3** **바쁘게 지내세요.** 담배를 피우고 싶을 때 다른 일에 몰두하세요.
- 4** **담배를 피우고 싶게 만드는 모든 것을 제거합니다.** 집에 있는 담배, 라이터, 재떨이를 버리세요.
- 5** **주변의 충분한 지지를 받으세요.** 친구와 가족에게 금연을 지지하고 금연을 유지하도록 도와달라고 요청하세요. 담배를 피우는 다른 사람과 함께 살거나 함께 일하는 경우, 그 사람에게 함께 금연하자고 요청하세요.
- 6** **도움을 받으세요.** 혼자서 할 필요는 없습니다.
 - 금연에 대한 지원과 격려를 받으려면, 주 7일 오전 7시부터 오후 10시까지 **13 Quit(13 78 48)으로 Quitline에 연락**하거나 quitnow.org.au를 방문하세요. Quitline은 무료 정보, 실질적인 도움 및 지원을 제공합니다.
 - **전문 의료인과 금연에 대해 상의**하고 금연 전략을 함께 계획하세요.
 - 니코틴 대체 요법(NRT), 부프로피온 염산염(Bupropion Hcl) 또는 바레니클린(Varenicline)과 같은 **약물 요법을 사용하여 금연에 도움을 받는 것도 고려**하세요.