

# 香菸的成分和害處

每支香菸經過燃燒可產生 7000 餘種有害的化合物，93 種致癌物質，其中部份散播於空氣中；部份被吸入肺部組織內。這些化合物的成份與含量並沒有菸品牌上差異，一支燃點著的香菸會釋放出 7000 多種有害的化學物質，當中以尼古丁、焦油及一氧化碳對身體的影響最大，被稱為香菸三大殺手。

成分主要可被分為以下四大類：

## 一、尼古丁（每支香菸約有 0.5—2.7 毫克）：

尼古丁是一種烈性的興奮劑，可以刺激中樞神經，使中樞神經興奮、產生提神的作用，是造成香菸成癮的主要物質；長期吸入尼古丁會導致腦細胞麻痺，引致失憶、工作能力減低、甚至中風。尼古丁亦會增快心跳速率，提高血壓及引起本梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。另一方面，尼古丁會使血小板黏性提高，加速血液凝固，因而容易造成血凝塊阻塞血管，引起心肌梗塞。

## 二、焦油（每支香菸約有 6.5—29 毫克）：

這種啡黃色的黏性物質，當中包含不少致癌物質如硫化氫、二氧化硫、一氧化碳等。是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。

焦油對身體的損害包括阻塞及刺激氣管及肺部，引起咳嗽。玷污肺部組織，令其失去彈性，直接影響肺部功能。當中的多種致癌物質，可導致口腔癌、喉癌、肺癌等。令吸菸者之手指及牙齒變黃。

## 三、一氧化碳（每抽一根菸會產生 400PPM）：

是一種會干擾氧氣交換利用之無色無味的有毒氣體，吸煙者約為不吸煙者 5-10 倍左，大量生產於汽車廢氣和碳火之中。一氧化碳會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成身體缺氧，嚴重時甚至死亡。當一氧化碳進入人體後，會優先和血紅素結合，血液中的一氧化碳血紅素濃度增加，血液攜氧能力將相對減少，因而形成

缺氧現象。一般正常人血液中的一氧化碳含量在 1%以下，而吸煙者卻可高達 15%。長遠而言，正常血液循環會因而受阻，思維跟判斷力都受到影響，更導致脂肪積聚，增加患上心臟病和中風的機會。

四、其他化學成分包括有數十種刺激物質及 93 種物質已被證明有致癌物質。

**吸菸與二手菸是人類生命的終結者！**

**所以 不吸菸「選擇權」在你！**

菸害在現今台灣是到處可見的空氣污染源。

近年來吸煙年齡逐漸下降，且女性的吸煙率也增加不少。

據董氏基金會的統計，1989 年台灣地區婦女吸菸率是 7%，到了民國 1990 年以有 13.4%。

**抽菸的危害有多大？**

據統計，去年台灣有一萬七千五百廿五人死於吸菸引發的疾病，換算下來平均每天有四十八人死於吸菸。值得注意的是，癮君子不但害己也害人；估計去年死於吸菸者中，有一千四百人是死於二手菸引發的疾病。

研究發現，因吸菸導致相關疾病而在六十五歲以前早逝者，平均年齡是五十七歲，比不吸菸者壽命少廿二歲。吸菸行為對台灣民眾健康的危害，是所有危險因子之首。

一般人多半都知道吸菸和肺癌關係密切，其實不僅於此；吸菸對許多疾病的罹患都有高風險。例如肝病是國人的「國病」，統計顯示，B 肝帶原者如果吸菸，死於肝癌的機率是其他 B 肝帶原者的廿五倍。其他如多種癌症、心血管疾病、呼吸器官疾病、糖尿病、消化性潰瘍、腎臟病，都和吸菸有顯著的相關。連吸菸者發生意外事故的風險也比不吸菸者高出六成六，無論車禍意外或是非車禍意外。

吸煙對人類真是「百害無一益」，不管本人或吸二手煙者，均會造成身體莫大的傷害，因此奉勸癮君子們，為了自己及別人的健康著想，

請即刻戒煙吧！

### 吸菸會對健康造成很多影響

- 吸菸對身體的影響是慢性的破壞，所以往往讓人忽略了它的嚴重性。
- 吸菸會減低身體的抵抗能力。
- 吸菸會使人有口臭的現象。
- 吸煙者容易感到疲倦、勞累、喘氣及腳部酸痛。
- 吸食菸草是導致其後濫用藥物之重要導因。青少年吸菸者成為酗酒者的機會較非吸煙者高出 10 倍。嘗試毒品的機會較非吸菸者高出 25 倍。
- 出現性無能的機會比非吸菸者高出 50%。
- 每天抽十支菸以上將提高發炎患病率一倍。每天吸一包菸，將提高關節炎患病率 50%。
- 吸菸減低女性荷爾蒙之平衡。使女性較難懷孕及需更長時間，成功機會率亦比非吸菸者低四份一。
- 吸菸人士的更年期平均提早 2 至 3 年。
- 吸煙浪費了你的錢

### 吸煙對於罹病率及死亡率之影響

根據許多國家研究調查顯示，吸煙者死亡率比非吸煙者多 70%，特別是對於青少年族群更有明顯差別。在美國，吸煙已成為健康之頭號殺手，同時引起每年 35 萬早產死亡、冠狀動脈疾病及肺癌。

### 吸菸會造成很多的疾病

- 腦中風：吸菸會減低腦部循環之氧氣及血液，引致腦部出現血管出血及閉塞，因而導致麻痺、智力衰退及中風。
- 冠狀動脈心臟病：吸菸會引致冠狀動脈心臟病（冠心病），25%的冠心病總死亡率是由吸菸所引致的。
- 粥狀動脈硬化疾病：吸煙者其末梢血液循環不良情形及惡化程度均明顯比不吸煙者快。

- 慢性肺疾病：長期吸煙造成慢性肺疾病，最後形成慢性心肺衰竭。
- 肺癌：90%的肺癌總死亡率是由吸菸所引致。而每天吸十支菸，患肺癌比率是不吸菸人士的十倍。
- 肺氣腫：吸菸會令肺部支氣管內積聚有害的物質，阻礙人體呼吸系統之正常運作，肺部細胞因而膨脹甚至爆裂，導致患者呼吸困難。75%的肺氣腫死亡率是由吸菸引致的。
- 減低生殖能力：吸菸亦減低男性的生殖能力；增加女性患乳癌的機會達80%，同時亦增加了流產的機會，阻礙胎兒正常生長，造成生長遲滯。
- 血管梗塞：吸菸會令血管收縮，減慢血液及氧份循環，最終引致血管出現硬塊。
- 哮喘及慢性支氣管炎：吸菸會刺激哮喘病發及提高感染呼吸系統疾病之機會(例如：提高咳嗽機會率達5倍)。
- 吸煙會干擾胃粘膜之修護，故吸煙者其胃及十二指腸潰瘍機會均較不吸煙者高。
- 惡性腫瘤：吸煙容易罹患肺癌、口腔癌、喉癌、泌尿器官癌等。
- 高血壓：吸煙雖不是直接引起高血壓之因素，但卻會使高血壓惡化而直接引起死亡。同時吸煙也會干擾抗高血壓藥物之療效，使高血壓無法得到有效控制。
- 糖尿病：吸煙會使血糖上升，同時會干擾胰島素之吸收，所以對於糖尿病控制有不利之影響。

## 吸菸對身體的影響

### ➤ 吸菸者的身體(摘自 WHO 網站)

Pin-up

## 吸菸者的身體 The Smoker's Body

世界衛生組織 (WHO) 表示，每6.5秒就有一個人死於吸食菸草。70%吸菸者是在青少年時期開始學會。同時，依據醫學報導，吸菸年齡連續長達20年以上者，這些菸草癮君子比不吸菸者約減少20~25年壽命。吸菸者的記憶力退化最快。吸菸者的體內暗藏許多毒素，造成體內的氧化壓力，又容易消耗體內的抗氧化物如維他命C，所以吸菸者老化快，皮膚粗糙，容易得心血管疾病與癌症，多和長期的氧化壓力有關。現在有更多的證據顯示並不一定是肺癌或心臟病殺死這些人。下圖，是關於吸菸一些較不被人知的副作用---從頭到腳。

1. 乾癬：吸菸者有2~3倍的機會得到乾癬，這是一種非感染性的發炎皮膚疾病，使全身癢、滲液、紅斑。吸菸的確會提高病患死於皮膚癌的機會，吸菸者有大於50%的機會會得到鱗狀細胞癌，一種使皮膚會如鱗片般、發紅破皮的癌症。

2. 白內障：吸菸會使許多眼睛疾病惡化。每日吸菸超過20根的人增加2倍的機率發生白內障，眼部晶體模糊阻礙光線進入眼睛，並可能造成失明。吸菸造成白內障的成因有兩種：刺激眼睛、釋放出的化學物會進入肺臟後經由血路到達眼部。

3. 皺紋：吸菸會使皮膚早老，因其耗損製造皮膚彈性的蛋白質、消耗皮膚的維他命A、限制血流，吸菸者的皮膚會乾燥，硬韌，在皮膚刻畫下細紋，尤其在唇部及眼睛周圍，在某項研究中，四十多歲吸菸者的臉部皺紋與那些六十



7. 肺部不適：哮喘、呼吸障礙。肺氣腫，肺中氣泡腫大及破裂，減少肺部攜氧及帶出二氧化碳的能力，有些病例會需要氣管切開術來幫助病患呼吸。慢性支氣管炎，會造成黏液堆積，使得咳嗽疼痛及呼吸困難。另外，吸菸者得到肺癌的機率，為不吸菸者的4~20倍。

8. 骨質疏鬆：二氧化碳是菸品中的主要毒氣，比氧氣更易與紅血球結合，減少血液攜氧量至少15%；導致吸菸者的骨頭密度流失，更容易發生骨折而且需要多八成的時間來癒合。一天吸菸多於一包的人更可能有背部問題：研究顯示有吸菸的工廠員工在受傷後有5倍的機會可能會經歷背痛。每天吸一包菸將提高關節炎的罹病率50%。

9. 心臟、循環系統：吸菸使心跳加快，血壓升高，增加高血壓及血管堵塞的機會。心臟病和中風、血管週邊疾病、破壞血液循環系統。

10. 消化系統：吸菸會使人體對造成胃癌的



多歲的非吸菸者差不多。



吸入煙霧造成胃腸道的細菌的抵抗力降低，亦損壞胃部在餐後中和酸性的能力，使得酸侵蝕胃黏膜，吸菸者的胃潰瘍更難治療且更可能復發。

11. 手指變色：菸品中的焦油會在手指及指甲上累積，將手指及指甲染成黃褐色。

12. 子宮頸癌及流產：除了增加子宮頸癌、子宮癌的機會，吸菸會造成女性不孕的問題及懷孕、分娩期間的合併症，吸菸會減少黃體素的量，加速更年期的來臨。

13. 精子畸形：吸菸會造成精子的畸形，傷害其DNA，導致流產或先天性缺陷，事實上，一天抽二十根以上菸的男性有百分之四十二的可能性會生出一個得癌症的小孩，吸菸也造成精子數目減少，吸菸的男性可能有勃起的障礙或無法持久的困擾吸菸也會造成精子數目減少，減少到達陰莖的血流，甚至造成陽萎。

14. 柏格式症 (Buerger's disease)：吸菸會損壞血管壁，使心臟更難把血液打到肢體末端，在嚴重的病例中，柏格式症會造成壞疽（身體組織的壞死），甚至截肢。

4. 聽力喪失：吸菸造成血管壁上的斑塊，減少血流入內耳，根據研究指出，吸菸者會比非吸菸者更易使受到耳部感染或噪音，提早16年以上或更早喪失聽力。

5. 癌症：在菸草的煙霧中至少有60種成分已被證實會導致癌症。根據英國反菸團體Action on Smoking and Health研究，一個人吸菸越久，得到數種其他癌症的機會更大：鼻部癌為2倍以上，口腔癌(包括舌、口、唾腺)女性為6倍，而男性為27倍，喉癌為12倍，陰莖癌為2-3倍，肛門癌為8-9倍。

6. 損壞牙齒：吸菸會造成口臭、損害味蕾、牙齒泛黃、蛀牙，吸菸者有大於1.5倍的可能性會掉牙。

\* 以上圖片及資料引自世界衛生組織 (WHO) 網站