

吸菸對身體的危害

根據世界衛生組織（WHO）表示，每十秒就有一个人死於吸食菸草。同時醫學上亦報導，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、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。

小小一根菸進入人體，累積下來卻是揮之不去的危害，附圖是關於吸菸較不被人知的副作用---從頭到腳處處都是危機，請大家了解也重視這個影響自身健康的問題！

一、 掉髮：

吸菸使免疫系統變弱，使身體更易生病，例如：紅斑性狼瘡，因其會造成落髮，口部潰瘍，臉部、頭皮、手的紅疹。

二、 白內障：

一般相信吸菸會使許多眼睛疾病惡化，每日吸菸超過二十根的人有兩倍的機會會發生白內障，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、釋放化學物入肺臟後經由血路到達眼部。

三、 皺紋：

吸菸會使皮膚衰老，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多歲的非吸菸者差不多。

四、 聽力喪失：

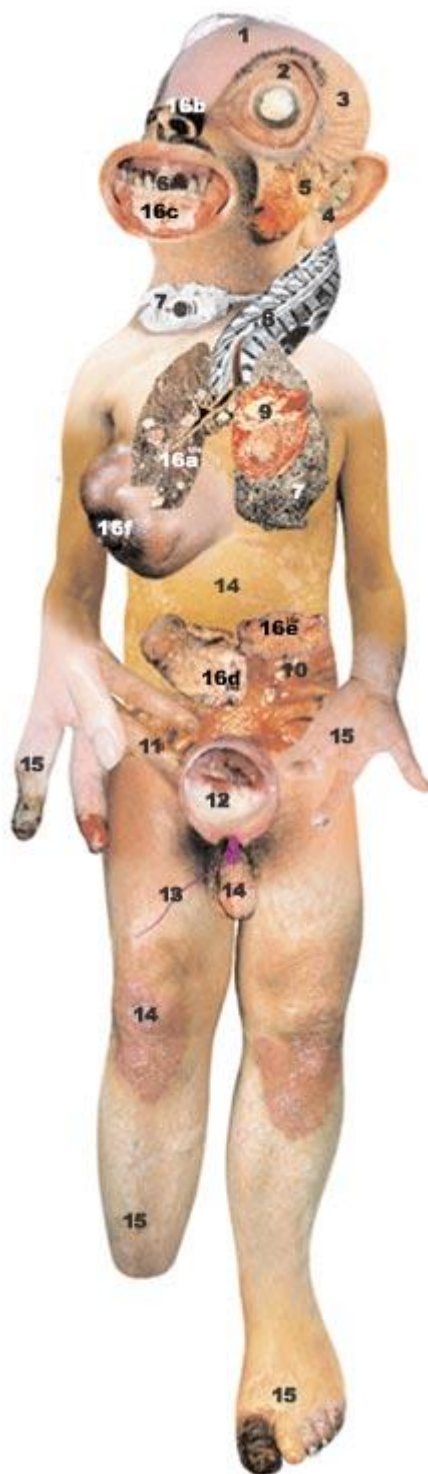
因為吸菸造成血管壁上的斑塊，減少血流入內耳，吸菸者會比非吸菸者更早喪失聽力〔十六年以上或更早，根據某項研究〕，而且更易受到耳部感染或噪音而喪失聽力。

五、 皮膚癌症：

吸菸不會造成黑色素瘤，但吸菸的確會提高病患死於這種癌症的機會〔原因可能是因為吸菸會破壞免疫系統〕，吸菸者有大於百分之五十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。

六、 蛀牙：

吸菸妨礙口腔的化學性，造成過多的斑、泛黃牙齒並造成蛀牙，吸菸者有大於一點五倍的可能性會掉牙。



七、 肺部不適：

在前蘇聯每年有八萬八千人死於非肺癌的肺部疾病，肺氣腫，肺中氣泡腫大及破裂，減少肺部攜氧〔以及帶出二氧化碳〕的能力，在極端的病例中，會需要氣管切開術來幫助病患呼吸，在氣管開一個洞，讓呼吸器強迫把空氣打入肺中；慢性支氣管炎，會造成黏稠黏液堆積，使得咳嗽疼痛及呼吸困難。

八、 骨質疏鬆：

二氧化碳是汽車排放的廢氣及香菸中的主要毒氣，比氧氣更易與二氧化碳結合，減少癮君子攜氧至少百分之十五，結果，吸菸者的骨頭密度流失，更容易發生骨折且需要多八成的時間來癒合，一天抽大於一包的人更可能有背部問題：某個研究顯示有抽菸的工廠員工在受傷後有五倍的機會可能會經歷背痛。

九、 心臟病：

吸菸相關的心血管疾病在全世界的開發中國家每年奪走六十萬人的性命〔或等同於多倫多市的人口〕(*1996年資料)，抽菸使心跳加快，血壓升高，增加高血壓及血管栓塞的機會。

十、 胃潰瘍：

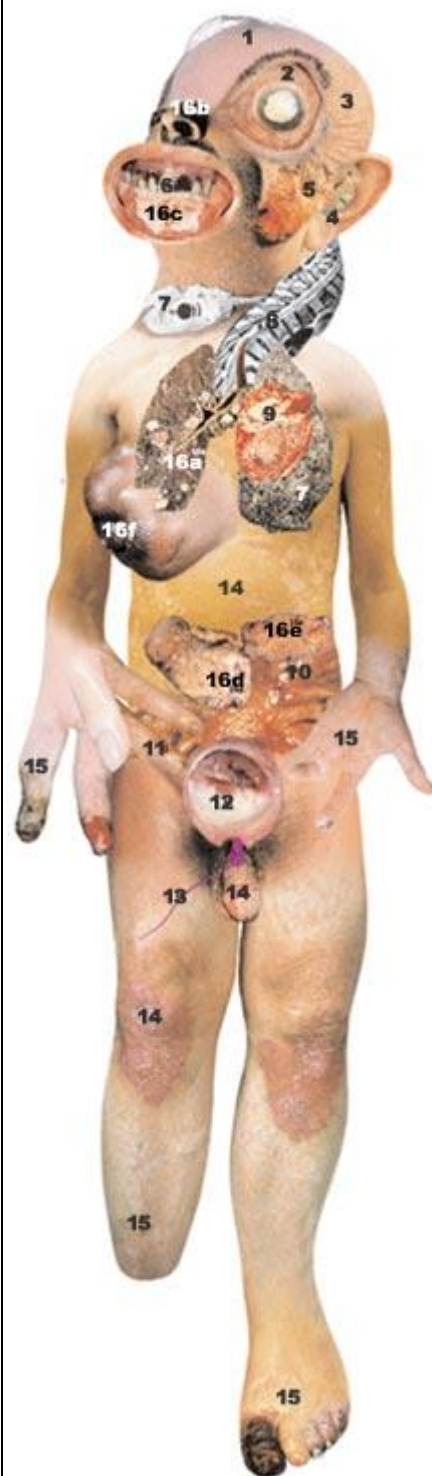
吸菸會使人體對會造成胃潰瘍的細菌抵抗力降低，亦損壞胃部在餐後中和酸性的能力，使得酸侵蝕胃黏膜，吸菸者的胃潰瘍更難治療且更可能復發。

十一、 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，減少到達陰莖的血流，有時會造成陽萎。

十二、 變色的手指：

香菸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。



* 以上圖片及內容引自世界衛生組織 (WHO) 網路資料