

## 吸煙的危險

您相信全世界人口每十秒鐘有一人死於吸菸？

世界健康組織表示，每隔十秒鐘有一人死於吸菸。

90%吸菸者是在青少年時期開始學會吸菸，常一吸菸後連續長達 20 年以上。

據醫學報導這些菸草癮君子比不吸菸者約減少 20~25 年壽命。

### 吸煙者腦力退化較快

一般常見的就是記憶力的退化，其中以吸煙者退化最快。

吸煙會馬上帶許多毒素進入體內，也會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，所以吸煙者老化快，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。

為避免這種長期的氧化壓力，最好的方法就是立即戒煙，平常也應該多吃青菜說水果，每天吃一顆綜合維他命加上維他命 C 或 E，以補充體內快速消耗的抗氧化物。

如果怕老來中風又老年癡呆，單靠吃這些食補是沒用的，最好還是馬上戒掉煙癮吧！

### 青少年吸煙好嗎？

青少年多因好奇、消除緊張、反抗權威、模仿、朋友間的勸菸，認為吸菸是代表成熟等因素，踏出了錯誤的第一步，染上吸菸的惡習，卻不知道愈年輕吸菸，愈容易致癌。

目前許多青少年喜歡流連網咖、遊樂場，這些香菸充斥的場合，往往在煙霧瀰漫的氣氛下，嚴重戕害青少年身心健康。吸菸是損人又不利己的行為，青少年應該拋開這可怕的殺手！永遠離開它，而培養正當健康的休閒活動及正確的調適心情方法。

## 吸菸導致的傷害

- 一、癌症：由直接或間接產生，如肺癌、喉頭癌、咽頭癌、食道癌等。
- 二、呼吸系統疾病：由於吸菸對粘膜損害而造成肺泡結構性改變，而造成慢性支氣管炎及肺氣腫。
- 三、吸菸與心臟血管疾病：容易造成高血壓末梢血管阻塞記憶力減退。
- 四、吸菸與消化系統疾病：吸菸抑制胰臟分泌，而造成十二指腸及胃潰瘍。
- 五、吸菸對生理機能之影響：容易造成畸形兒、不孕症、早產、胎兒體重降低。
- 六、吸菸對周邊人的傷害：吸二手菸的肺癌死亡率較一般不常吸二手菸，增加一倍。
- 七、男性生殖系統異常：造成精子染色體異常，導致流產及畸形。一天抽菸超過 20 根量者，其小孩罹患癌症機率比一般人高 42%，吸菸使精子數量減少，且會減少陰莖的血液流量引起不孕及陽萎。

吸菸的確是百害而無利，害人害己，等於是在燃燒生命。



## 通霄大火》菸蒂未熄釀巨災 濃煙嗆死 4 祖孫

苗栗縣通霄鎮平元里平新一路今天凌晨發生住宅火警，造成一家祖孫四口喪生慘劇。消防局調查，昨晚李瑞聰在家中喝酒並煮東西食用，後來他另一名兒子回家發覺父親睡覺了，就將瓦斯爐關掉再出門找友人，因起火點是一樓客廳的塑膠垃圾筒，且裡面有燒焦的煙蒂，研判是未熄的煙蒂引燃火勢，造成悲劇。

【2004/1/28 記者許俊傑、林錫霞、張弘昌/苗栗報導】