

吸菸的壞處

菸草每年會導致全球大約 400 萬人死亡，換句話說，每天大約有 11,000 人是死於由吸菸引致的疾病。在歐洲地區，每年大約有 120 萬人由於菸草產品引致死亡。在年輕時期開始吸煙並以後持續吸菸者，二人當中一人會最終死於與吸菸有關的疾病。

在服用口服避孕藥的女性，吸菸的比不吸菸的患上心臟病、中風或其他心血管的疾病機會高出 10 倍。吸菸亦與月經及提早閉經問題有著關連。在懷孕之前或懷胎期間吸菸，會對母親本身及嬰兒帶來危險。一最新研究指出，那些需要用多於一年時間才受孕的婦女中吸菸者比不吸菸者多近 3.5 倍。女吸菸者在懷孕後會有著較大的機會出現流產、懷孕期間出血、早產、低體重兒日後會有較大危機不健康，及嬰兒猝死症。有些研究更指出，吸菸與異位的懷孕及嬰兒先天缺陷病有關。

尼古丁具有中樞神經興奮、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質。癮君子為了獲得尼古丁，伴隨吸入了更多毒害物質及導致細胞病變的致癌物，另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。

除了對健康有影響外，吸菸對容貌上亦有著壞影響，根據美國皮膚科醫學會的文獻中表示，吸菸與皮膚其實是有某種程度上的關係呢！因為長期吸菸的結果，使得臉部受到菸薰，皮膚變得乾燥容易受到刺激，而尼古丁吸入人體後，也會使皮膚血管收縮，血流量減少，造成慢性缺血狀態，以及結締組織病變，間接讓皮膚出現皺紋。有研究亦指出，吸菸者有著未老先衰的情況，當中包括皺紋、灰髮及脫髮等跡象。事實上，吸菸者不但有著比預期嚴重的動脈疾病，他們的外觀亦比實際年齡大。

吸菸亦與男性的精子異常及陽萎等問題有關，在英國大約有 120,000 名介於三十至四十歲的男士因吸菸而導致陽萎，而陽萎是可避免的吸菸副作用之一。

值得注意的是：女性對於菸害較為敏感，也會造成體內的雌激素含量降低，促使皮膚加速老化，產生皺紋的機率也會較高。

據研究報告，吸菸者與吸二手菸者，其損害健康是相同的。當一個人吸完一支吸菸時，他所呼送出的吸菸霧，含有 70 微毫克顆粒和 23 微毫克的一氧化碳。這菸霧來自兩個源頭：一是「主流菸」，即吸菸者吸進其嘴裏，然後又吐出來的菸；二是「二手菸」，即香菸、雪茄或菸斗燃燒時所發生的菸。對吸菸者周圍之不吸菸者言，不論是「主流菸」抑或「二手菸」，一樣會蒙受危害。

戒菸妙方



1. 公開宣稱戒菸決定，並徵求親友的支持，拜訪能鼓勵自己的人。
2. 除去會引起吸菸慾望的物品。例如：菸灰缸，打火機等。
3. 飯後不要閒坐，可到戶外散步，做深呼吸或活動筋骨。
4. 用筆取代手持香菸，或以咬蔬菜切條(芹菜，胡蘿蔔)取代嘴中含菸的習慣。
5. 避開會吸菸之場所。例如：盡量減少到 PUB、舞廳、酒吧或卡拉 OK 店。
6. 參加戒菸班或戒菸門診。可在戒菸班過程獲得支持或協助。

戒菸後需克服的問題

戒菸後產生一些戒斷症候群，如頭暈、頭痛、失眠、便秘、胸口悶、咳嗽 產生之不安，注意力不集中等種種之不適，這些症狀時好時壞，因人而異，它們代表身體正由菸害中復原，只要放鬆心情，堅定意志，利用種種戒菸要領，通常數週內可恢復正常。

心靈小語

※「成功」須靠自己的努力和奮鬥，在崎嶇的人生路上，難免會碰到許多困難、挫折，縱使有失敗也不要讓它成為沉淪的藉口！