



香菸中的有害物質

一、尼古丁

又稱菸鹼，會使人上癮並產生依賴性，是造成癮君子之所以難以完全戒菸之主要成分。每支香菸含 1-1.5 毫克的尼古丁，其中有24%由吸煙者在吸煙時直接吸入，而若同時大量吸入 60-70 毫克的尼古丁會致命，所以吸菸可說是慢性自殺。

使用尼古丁會造成心跳加快、血壓上升，同時會令腎上腺素分泌增多。長期吸入尼古丁會導致腦細胞痲痺，引致失憶、工作能力減低、甚至中風。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

啡黃色的黏性物質，含有各類致癌物質，如硫化氫、二氧化硫、一氧化碳等。會污染肺部組織，令其失去彈性；阻塞及刺激氣管及肺部，引起咳嗽，也會使吸菸者之手指及牙齒變黃，影響外觀。



參考資料：

1. 維基百科：香菸、尼古丁、焦油
2. 國立中正大學菸害防治網
3. 健康職場資訊網

三、一氧化碳

一氧化碳是一種無色無味的有毒氣體，進入人體後，會優先和血紅素結合，使血液的攜氧能力降低，因而形成缺氧現象，進而影響中樞神經系統功能。



左：吸菸的肺 右：健康的肺



戒菸常見問題

Q：我的菸量不多，一天才5、6支，沒甚麼菸癮，而且都沒有吸進肺裡，應該不用戒吧？

A：根據醫學研究，菸品所含的尼古丁其易上癮的程度跟海洛因是一個同等級的。也就是說，要對香菸產生依賴性是非常容易的，而即使菸並沒有吸進肺裡，尼古丁仍會經由口腔粘膜吸收。

Q：為什麼我開始戒菸後，覺得血壓上升，心跳很快，有時還會咳黑痰，這樣是正常的嗎？

A：當停止抽菸時，身體為了清除體內殘餘的毒素，可能會出現一些不舒服的症狀，如頭暈、焦慮、疲倦、失眠等。這些情形是戒菸過程中的正常現象。這其實是身體正在逐漸好轉的象徵。咳出深色的痰，乃因不再抽菸後，肺開始調節並咳出因抽菸而積存於肺的物質，一般而言，幾天後，不舒服的感覺就會開始逐漸減少，直到完全消除。

歡迎有吸菸行為的同學到學務處報名參加戒菸班，戒菸成功者除了得到健康，將給予獎勵以茲鼓勵。