



菸的危害

癌症

根據世界衛生組織統計，每年全球平均有 540 萬人死於菸害，平均每 6 秒即有 1 人死於菸害，使用菸品者平均壽命減少約 15 年；事實上，吸菸幾乎傷害身體的每個器官，即使不直接造成死亡，對於吸菸者的生活品質也多少會有影響，例如：呼吸困難、工作不便等。

吸菸更是致癌的主因之一，菸草中含有超過 4,000 種化學物質，至少有 60 種已知的致癌物，所有癌症的死亡有 30% 都可歸咎於吸菸行為；菸草內主要引致癌症的物質來自焦油，可能直接引發的癌症包括肺癌、口腔癌、咽喉癌、喉頭癌、膀胱癌、食道癌，而間接可引發的癌症包含頸癌、血癌（骨髓性白血病）、胃癌、肝癌、腎臟癌、胰臟癌、大腸癌、子宮頸癌等；所有癌症死亡人口中，有 30% 和吸菸有關。

呼吸系統

吸菸會傷害呼吸道的粘膜，造成咳嗽、咳痰、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、破壞免疫系統，因此吸菸者普遍較為容易感冒，也容易惡化為支氣管炎及肺炎，在 2001-2004 年所有發生肺結核的案例中發現，吸菸的人罹患開放性肺結核的風險也是不吸菸者的兩倍；其他包括氣喘、肺氣腫、支氣管炎、鼻竇癌、肺功能衰退、肺癌等疾病，也會因吸菸而增加罹患機率，其中經常被忽略嚴重性的莫過於「慢性阻塞性肺病(COPD)」，世界衛生組織預估在 2030 年，COPD 將成為全球第四大致死疾病，且約有 90% 的 COPD 患者死因可歸咎於吸菸。

心臟病與循環系統

吸入菸霧後由於尼古丁影響神經系統，會引致心跳加速及血管收縮、血壓上升這兩種即時反應；而增加高血壓及血管阻塞的機會。

菸霧中的一氧化碳減低血液攜氧能力，心臟需要更大的能量才能供應足夠氧氣。吸菸同時亦對血液造成長久影響，血液中的膽固醇及纖維蛋白原增加，因而容易造成血凝塊阻塞血管，引起心肌梗塞。

吸菸者的體內暗藏許多毒素，造成體內的氧化壓力；容易引發心血管疾病與癌症。吸菸引致的疾病包括：冠狀動脈心臟病（冠心病）、動脈瘤、末梢血管病(PVD)，中風、血管週邊疾病、破壞血液循環系統，甚至導致柏格氏症(Buerger's disease)造成壞疽(身體組織的壞死)而截肢..等等。

吸菸令膽固醇上升，而吸菸者血液中高物度膽固醇(好膽固醇)與低密度膽固醇(壞膽固醇)比例較非吸菸者低；吸菸亦會增加纖維蛋白原(一種令血液凝固的蛋白質)，令血液更具黏性；以上所有因素增加血液流動的困難，血塊有可能會於較狹窄的血管內形成，繼而引發心臟病及中風。

其他傷害

***免疫系統**，降低抵抗能力、疲倦勞累、打鼾、容易感冒、引發紅斑性狼瘡，也使得糖尿病的治療變得較為困難。

***外觀**，膚色呈現暗淡、早發性皺紋。吸菸還會造成落髮、口部潰瘍，頭皮、臉部及手部的紅疹。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。

***口腔**，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 倍的可能性會牙齦萎縮、牙齦病變，以及牙齒脫落。

***皮膚**，吸菸容易消耗體內的蛋白質、維他命 A 及抗氧化物(如維他命 C)，所以吸菸者老化快、皮膚粗糙、皺紋多且明顯；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，大於 50% 的機會會得到鱗狀細胞癌。

***記憶力退化**，菸品所含的有害尼古丁可對腦細胞構成破壞並阻礙新腦細胞的生長，也相對使得腦血流量減少，加重動脈硬化，造成腦血管狹窄、腦血管阻力增大，使人變傻、變健忘，更會因大腦功能受損而記憶力喪失。

***視力惡化**，吸菸會使許多眼睛疾病惡化。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。

***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。

***骨質疏鬆**，一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%；且抑制甲狀腺素分泌，增加骨骼組織代謝、減少鈣質吸收，導致吸菸者的骨頭密度流失。

***消化系統**，使人體對造成胃潰瘍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，導致十二指腸潰瘍及胃潰瘍更難治療且可能復發。

***手指變色**，菸品的焦油會在手指及指甲上累積，而將手指及指甲染成黃褐色。

女性

性賀爾蒙代謝改變：增加子宮頸癌、子宮癌的機會，還會減少黃體素的數量，加速更年期的來臨提早 2~3 年。男性外表特徵、生理期不規則與生理痛加劇。

***生殖能力**，吸菸會造成卵細胞病變，賀爾蒙失調，以及減低輸卵管的功能，而容易造成不孕症。懷孕成功機率低 25%，或導致引發懷孕、分娩期間的合併症、不安全性懷孕以及胎盤剝落、前置胎盤。

***懷孕**，吸菸會影響泌乳素、降低泌乳量，更有導致胎位不正、流產、早產、死胎、早夭、胎兒體重過輕、畸型兒，並威脅新生兒的健康及學習能力。孕婦吸菸可能會給孩子帶來永久性心臟血管損害，增加小孩中風和罹患心臟病的風。

男性

***生殖能力**，使精子的數量減少，並破壞精液的品質及精子的活力。

***吸菸影響精液品質**，造成精子染色體異常，造成精子的畸形，傷害 DNA，導致流產或先天性缺陷。

***陽萎**，吸菸影響陰莖內的血管。導致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。

兒童及青少年

兒童及青少年吸菸將會造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中；更嚴重的是，吸食菸製品將是導致其之後濫用依賴物質的重要導因。吸菸的青少年成為酗酒者的機會是不吸菸者的 10 倍。嘗試毒品的機會比不吸菸者高出 25 倍。根據國際癌症組織研究顯示，越小開始吸菸，就越難戒除菸癮，而且越容易造成基因病變、引發肺癌。