

吸菸的危險

您相信全世界人口每十秒鐘有一人死於吸菸草嗎？世界健康組織表示，每隔十秒鐘有一人死於吸菸草。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。

吸菸者腦力退化較快

一般最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！

青少年吸菸好嗎？

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 MTV、KTV、迪斯可舞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。

吸菸的煙霧中含下列成份

香菸裡含有數十種成份，其中最為人所熟知的為 1. 尼古丁 2. 一氧化碳 3. 刺激物 4. 致癌物。

一、尼古丁是刺激性，其一作用為興奮，因尼古丁會刺激腎上腺使得心跳加快，血管收縮、使血壓上升，故高血壓患者，不宜抽菸，另一作用促進血小板凝集產生細小動脈阻塞，造成肢體末端血液循環不良而造成組織壞死，最常見為腳趾。

二、一氧化碳與血紅素之結合為氧與血紅素之結合的 200 倍，因此一氧化碳含量增加，相對的含氧量就減少，容易造成精神不振活動力減慢，而且容易疲勞。大部分一氧化碳在血液中超過百分之十，才有臨床症狀，而抽菸者大都在 6 % 以下，因此造成慢性堆積後，造成缺氧狀態。

三、刺激物對人體之作用：正常呼吸道有腺體，表層細胞結構，纖毛運動，使異物能有效排出。但對抽菸者，由於時常刺激呼吸道粘膜，產生呼吸道分泌物與排泄量增加而造成常常咳嗽，而且抑制呼吸道纖毛運動，使得排除細菌能力減弱而發生慢性支氣管炎。

四、致癌原對人體的作用：雖然致癌原的機轉尚不明瞭，但是吸進一定量之後，則會造成癌症發生，或是器官先產生初級變化，而後再加上促進原即可產生癌生。

菸者本身的傷害

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。

吸菸確是百害而無利，
害人害己，等於是在燃燒生命。

心靈小語

※要原諒一個無心傷害人的人；不能做一個輕易就被別人傷害的人。

※人生不一定球球好球，但是有歷練的強打者，隨時都可以揮棒。