



香菸的成份及害處

每支香菸經過燃燒可產生四千餘種化合物，部份被吸入肺部組織內。這些化合物可分為尼古丁、焦油、一氧化碳及其他數十種致癌物四大類。

一、尼古丁：

尼古丁它是一種生物鹼，是菸草中的重要成分。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，吸入更多毒害物質及致癌物，另外尼古丁會增快心跳速率，引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。

二、一氧化碳：

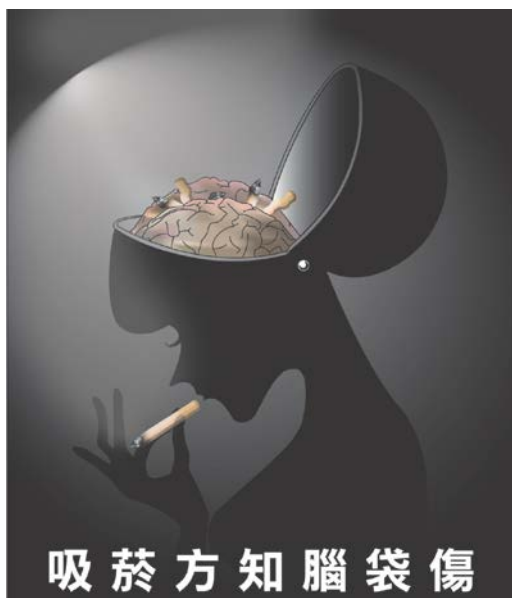
一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，加速皮膚老化、鬆弛，產生皺紋，甚至會死亡。

三、焦油：

每支菸經燃燒會產生 6.5-29 毫克的焦油（俗稱瀝青、柏油），焦油會在肺部堆積，使肺老化衰退。另外，也是手指及牙齒變黃、慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性肺疾病及各種癌症的元兇。

四、其他有毒物質包括：

甲苯、亞硝基胺、氫、丙酮、福馬林、氰化物、酚、鉛、砷、水銀等。



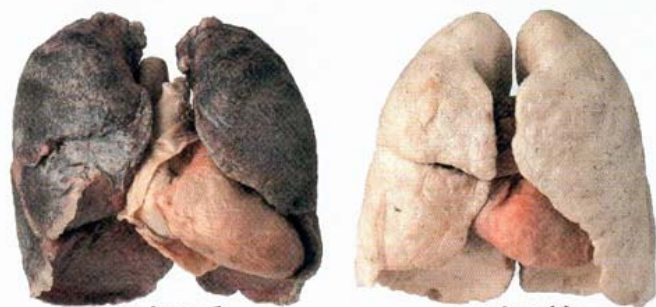
吸菸方知腦袋傷



吸菸的害處

菸品的成分已被科學證實會對人體造成健康危害，包括各種癌症、心臟血管疾病、肺部疾病、骨骼疏鬆症、男性勃起障礙…等等。

肺臟是人體主要的呼吸器官。吸菸使焦油和微粒累積在肺中，堆積成小黑點。所以，健康的肺切片裡面是白色的；吸菸者的肺切片會有黑色的焦油。此外，菸中的有害物質破壞了呼吸道中的細胞組織，再也無法再恢復。



吸烟后

吸烟前

（圖：吸菸前後的肺部變化）



戒菸的好處

1. 一星期內，體內殘存尼古丁幾乎排空，身上也不再具有菸臭，而且牙齒變得較白。
2. 一個月內，菸咳減少，呼吸系統疾病減緩，循環系統獲得改善。
3. 三個月後，肺功能逐漸恢復，不再迅速下降。
4. 一年後，降低一半因吸菸導致的冠狀動脈疾病危險性。
5. 五年後，罹患口腔癌、食道癌、咽喉癌的危險性也降低一半。
6. 十年後，肺癌危險性降低一半，發生冠狀動脈疾病的危險性降到與不吸菸者同。
7. 5~15 年後，中風的危險性降低至與不吸菸者相同。



戒菸四撇步

1. 放鬆大口深呼吸。
2. 喝杯冷水靜靜心。
3. 沖沖清水洗洗臉。
4. 活動筋骨動一動。

資料來源-香菸的成分與害處：

http://www.ncku.edu.tw/ives/ives/chinese/anti-drug-abuse/new_page_11.htm