

# 吸菸對健康的危害



**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。年輕的吸菸者甚至還會常常咳嗽、咳痰和氣喘。

**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，吸菸者有大於 50% 的機會會得到鱗狀細胞癌，這是一種使皮膚會如鱗片般、發紅破皮的癌症。

**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。英國的研究人員曾在《美國公共健康雜誌》上發表文章指出，四五十歲的吸菸者跟不吸菸者相比，詞彙記憶力顯著下降。不論社會經濟條件如何，不論男女，每天吸 20 支菸的人，記憶力喪失情況最為嚴重。人到中年還有吸菸習慣者，記憶力將明顯受損。

**視力惡化：**吸菸會使許多眼睛疾病惡化。每日吸菸超過 20 根的人增加 2 倍的機率發生白內障，眼部晶體模糊阻礙光線進入眼睛，並可能造成失明。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，更容易發生骨折而且需要多八成的時間來癒合。一天吸菸多於一包的人脊椎的椎間盤較脆弱，更可能有背痛的問題；研究顯示有吸菸的工廠員工在受傷後有 5 倍的機會可能會經歷背痛。每天吸一包菸將提高關節炎的罹病率 50%。

**消化系統：**吸菸會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，吸菸者的十二指腸潰瘍及胃潰瘍更難治療且更可能復發。

**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：**吸菸除了增加子宮頸癌、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。吸菸的女性可能等不到月經，也可能在經期有劇烈的疼痛。這樣的女性要花較久的時間才能受孕，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：**吸菸不但會影響泌乳素、降低泌乳量，更有很大的可能將導致胎位不正、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，如過動兒、人格與學習障礙等等。孕婦吸菸可能會給他們的孩子帶來永久性心臟血管損害，從而增加其小孩中風和罹患心臟病的風險。

## --男性--

**生殖能力：**會使精子的數量減少，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，吸菸會造成精子的畸形，傷害其 DNA，導致流產或先天性缺陷，事實上，一天抽 20 根以上菸的男性有 42% 的可能性會生出一個得癌症的小孩。

**陽萎：**吸菸影響陰莖內的血管。吸菸的男性可能有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，而且 15 歲以下就開始吸菸的吸菸者，縱使以後戒菸，細胞中 DNA 的病變仍高達 164 種，得到肺癌的機率是正常人的 5 倍。

資料來源：菸害防制資訊網



學務處衛生保健組關心您