

抽煙的害處

菸害在現今台灣是一到處可見的空氣污染源。近年來吸煙年齡逐漸下降，且女性的吸煙率也增加不少。據董氏基金會的統計，民國 78 年台灣地區婦女吸菸率是 7%，到了民國 79 年有 13.4%。香煙由菸草製成，其燃燒時會產生尼古丁及一氧化碳等毒性物質。

● 香煙燃燒時產生的毒性等物質究竟有那些影響？

1. Nicotine 尼古丁：

是煙中最主要的成分，是一種毒性生物鹼，它會引起兒茶酚胺(Catecholamine)的釋放，使吸煙者的末梢血管收縮，收縮壓及舒張壓上升，心跳變快，心肌耗氧量上升，血糖上升。

2. 一氧化碳(CO)：

是一種會干擾氧氣交換利用之有毒性氣體，吸煙者約為不吸煙者 5-10 倍左右，會使可利用之氧合血紅素(O₂-Hb)下降，造成慢性氧氣利用不夠，進而影響中樞神經系統功能。

3. 另外含有許多肺部刺激物質會直接刺激支氣管粘膜，破壞其功能及滲透性，造成慢性肺疾病等。

● 吸煙對於罹病率及死亡率之影響：

根據許多國家研究調查顯示，吸煙者死亡率比非吸煙者多 70%，特別是對於青少年族群有更明顯差別。在美國，吸煙已成為健康之頭號殺手，同時引起每年 35 萬早產死亡、冠狀動脈疾病及肺癌。



● 吸煙對於各種疾病之影響：

1. 冠狀動脈疾病

每年約有十萬人在美國因吸煙死於冠狀動脈心臟病，而吸煙者引起冠狀動脈心臟病者約為不吸煙者之 8 倍左右。

2. 腦血管疾病

吸煙也是引起"中風"的重要危險因子之一。

3. 粥狀動脈硬化疾病

吸煙者其末梢血液循環不良情形及惡化程度均明顯比不吸煙者快。

4. 高血壓

吸煙雖不是直接引起高血壓之因素，但卻會使高血壓惡化而直接引起死亡。同時吸煙也會干擾抗高血壓藥物之療效，使高血壓無法得到有效控制。

5. 糖尿病

吸煙會使血糖上升，同時會干擾胰島素之吸收，所以對於糖尿病控制有不利之影響。

6. 慢性肺疾病

長期吸煙造成慢性肺疾病，最後形成慢性心肺衰竭。

7. 吸煙者受孕機會下降，同時會延遲胎兒在子宮內生長，使胎兒平均重量少 170 克，出生後幼兒成長及智力發展均會受到影響。

8. 吸煙會干擾胃粘膜之修護，故吸煙者其胃及十二指腸潰瘍機會均較不吸煙者高。

9. 惡性腫瘤:吸煙容易罹患肺癌、口腔癌、喉癌、泌尿器官癌等

吸煙對人類真是"百害無一益"，不管本人或吸二手煙者，均會造成身體莫大的傷害，因此奉勸癮君子們，為了自己及別人的健康著想，請即刻戒煙吧！。