

香菸的成份與吸菸的危害

汐止國泰綜合醫院 呼吸胸腔科

香菸中的有害物質：

菸品一旦點燃，會產生四千多種化學物質，其中超過二千多種化學物質對人體有害，有四十多種證實為致癌物質，聯合國世界衛生組織(WHO)指出：30%的癌症與吸菸或二手菸有關。

香菸燃燒後的物質可分為五大類：

1. 尼古丁：是一種烈性的神經興奮劑，刺激中樞神經，具有興奮、提神的作用，消除焦慮、憂慮，而產生一種愉悅舒適的感覺，是香菸成癮的元凶。
2. 一氧化碳：會阻礙氧氣與血紅素的正常結合，使血液攜氧能力相對減少，形成缺氧現象，造成精神不振、活動力減慢，而且容易疲勞，嚴重者可造成體組織缺氧，也會導致脂肪積聚，增加心臟病和中風的機會。
3. 焦油：啡黃色的黏性物質，包含不少致癌物質。會阻塞及刺激氣管，引起咳嗽，玷污肺部組織，直接影響肺部功能，也會令吸菸者之手指及牙齒變黃。
4. 刺激性物質：吸菸時，刺激呼吸道粘膜，產生呼吸道分泌量與排泄量增加而造成常常咳嗽，而且抑制呼吸道絨毛運動，使得排除細菌能力減弱而發生慢性支氣管炎。是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺病的元凶，也容易引發氣喘發作。
5. 多種致癌物質：可導致口腔癌、喉癌、肺癌等。尤其吸菸者得肺癌的可能性是不吸菸者的20倍，男性肺癌中約有90%直接或間接由吸菸造成，女性肺癌與抽菸的相關危險性則為79%，而且吸菸量愈大，時間愈長，危險性也愈大。

香菸對人體有哪些危害？

1. 導致癌症
2. 引起心臟血管疾病、易導致中風
3. 導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎
5. 導致男性失去性機能及生育能力
6. 易罹患骨骼疏鬆症及更年期提早來臨
7. 孕婦吸菸易導致胎兒早產及體重不足，甚至導致流產機率增高
8. 使牙齒及手指變黃、容易口臭，並會導致「香菸臉」