

# 菸的危害

## 1. 掉髮：

吸菸使免疫系統變弱，使身體更易生病，因而造成落髮。

## 2. 白內障：

一般相信吸菸會使許多眼睛疾病惡化，吸菸者有更多的機會產生白內障，眼部晶體模糊阻礙光線進入眼睛，嚴重者並可能造成失明。

## 3. 皺紋：

吸菸會使皮膚衰老，因其耗損製造皮膚彈性的蛋白質、消耗皮膚的維他命A、限制血流，吸菸者的皮膚會乾燥，硬韌，產生細紋，尤其在唇部及眼睛周圍。

## 4. 聽力障礙：

吸菸者會比非吸菸者更早喪失聽力，而且更易受到耳部感染或噪音而喪失聽力。

## 5. 皮膚癌：

吸菸者有大於百分之五十的機會會得到鱗狀細胞癌。

## 6. 牙齒脫落：

吸菸妨礙口腔的化學性，造成過多的斑、泛黃牙齒並造成蛀牙，吸菸者有大於一點五倍的機率造成牙齒脫落。

## 7. 肺氣腫：

吸菸會造成肺氣腫，肺中氣泡腫大及破裂，減少肺部攜氧以及帶出二氧化碳的能力，嚴重者會需要氣管切開術來幫助病患呼吸；而慢性支氣管炎，會造成黏稠黏液堆積，使得咳嗽疼痛及呼吸困難。

## 8. 骨質疏鬆：

一氧化碳是菸中的主要毒氣之一，一氧化碳會減少癮君子攜氧量，造成吸菸者的骨頭密度流失，更容易發生骨折且需要多更多時間癒合傷口。

## 9. 心臟血管疾病：

吸菸易使心跳加快，血壓升高，增加高血壓及血管栓塞的機會。

TOP

## 10. 消化性潰瘍：

吸菸會使人體對會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，吸菸者的胃潰瘍更難治療且更可能復發。

#### 11. 手指頭、指甲變黃：

菸品中的焦油會在手指及指甲上累積，將手指及指甲薰成黃褐色。

#### 12. 子宮頸癌、流產：

除了增加子宮頸癌、子宮癌的機會，吸菸會造成女性不孕。若婦女於懷孕時吸菸或二手菸，都會造成自然流產率增高、胎兒死亡率增加、低體重兒、早產兒、胎兒畸型、妊娠併發症的增加，以及長期影響幼兒身心智能發展。

#### 13. 精子變少、活動力下降、性功能障礙：

吸菸會造成精子的畸形，傷害其 DNA，導致流產或先天性缺陷。吸菸也使得精子數目減少，造成不孕；且減少陰莖的血流量，甚至會造成性功能障礙。

#### 14. 乾癬：

吸菸者易得乾癬，會使全身搔癢、長紅斑。

#### 15. 柏格氏症(Buerger's disease)：

吸菸會損壞血管壁，使心臟更難把血液打到肢體末端，會造成壞死，甚至需要截肢。

#### 16. 各種癌症：

一根燃燒的菸中至少有六十種以上的有害化學物質會導致癌症。根據研究顯示，男性吸菸者較非吸菸者多了 22 倍的機會得到肺癌。更多研究發現，一個人吸菸越久，得到數種其他癌症的機會更大，包括鼻部癌症〔兩倍以上的機會〕，舌，口、唾腺、咽〔女性：六倍，男性：二十七倍〕，喉〔十二倍〕，陰莖〔二到三倍〕，肛門〔八到九倍〕。

資料來源取自 衛生福利部 國民健康署戒菸專線服務中心