

「吸菸對你身體健康的危害」

- 、對身體各器官的重要影響：
 - 1、引起多種嚴重的肺部疾病，包括肺癌、肺氣腫、慢性支氣管炎。
 - 2、使心臟血管閉塞及收窄，導致冠狀動脈心臟病。
 - 3、使血管收縮，減少各器官包括腦部的血液供應，導致中風。
 - 4、導致骨質流失更快，令骨骼脆弱易骨折。
- 、癌症：

除了肺癌外，亦會引起其他各種癌症，包括喉癌、口腔癌、胰臟癌、膀胱癌、腎癌、胃癌、肝癌…等等。
- 、對胎兒及兒童發育的影響：

孕婦吸菸或吸二手菸會影響胎兒的成長，嚴重者可導致流產；嬰兒出生的體重會較輕，對他們的體能及智力發展均有所影響。
- 、二手菸：
 - 1、亦會對被迫吸入二手菸人士增加罹患癌症及其他與菸有關疾病的機會。
 - 2、增加兒童罹患支氣管炎、肺炎、中耳炎的機會及誘發氣喘病。
- 、對嬰兒的危害：
 - 1、女性吸菸者有 29%機會流產，較非吸菸者高出十倍。
 - 2、吸菸會減低輸送給胎兒之血液與氧份，胎兒的呼吸活動會減緩 1/3。
 - 3、嬰兒突然死亡，每天吸菸 20 支以上危險率提高 35%，20 支以下危險率提高 20%。
 - 4、早產。
 - 5、體重不足，氧份輸送不足阻礙胎兒正常生長，嬰兒出生時體重較輕 200 公克，身高較矮 1.3 公分，並且頭圍較小。
 - 6、體能發展，呼吸器疾病及視力問題，患病率高出 2 倍，出牙期較遲。
 - 7、智力發展，閱讀與算術之學習進度較慢 3~5 個月。
- 、對青少年行為發展的影響：
 - 1、青少年時期開始吸菸者、會促成提高對菸草的依賴。
 - 2、青少年時期長期吸菸者、80%將會在成年後繼續吸菸。
 - 3、成年人之吸菸習慣是在 15、16 歲時青少年期養成的。
 - 4、吸食菸草是導致其後濫用藥物之重要因素，青少年吸菸者成為酗酒的機會較非吸菸者高出 10 倍，長期吸菸者嘗試吸食毒品的機會比非吸菸者高出 25 倍。
- 、對青少年健康的影響：
 - 1、刺激氣喘病及提高呼吸困難等病症之發病率。
 - 2、提高呼吸道感染的機會，咳嗽的發生率提高五倍。
- 、體力降低：
 - 1、每天吸一支菸能使普通人競跑 16 公里的速度減慢 40 秒。

- 2、吸菸者更容易感到疲倦、勞累、氣喘及腳部酸痛。
- 、抵抗力顯著降低：
- 、對長者健康的影響：
 - 1、老人飯後吸菸可引起癡呆症：

老年癡呆是由於大腦額葉萎縮而引起智能減退，如長期吸菸容易促成動脈硬化，使大腦供血不足，神經細胞脫皮，繼而發生萎縮。
 - 2、造成骨質疏鬆的因素：

吸菸是造成骨質疏鬆的因素之一，骨質疏鬆症是指骨骼內的鈣質流失嚴重，令骨骼變得單薄脆弱；這種退化性疾病的患者以老人及停經後的婦女最為普遍。疏忽預防和補救會引起嚴重的毛病，包括背骨、髖骨折裂、駝背等。尤其是女性步入更年期後，因荷爾蒙分泌減少，導致骨骼中鈣質流失速度增快，而吸菸正是令流失量加速原因之一，其他的因素包括缺少運動等。
 - 3、吸菸可以令老年人形成長達 10 年的頸動脈硬化，從而增加他們患上心臟病及中風的機會。於一項研究中透過超音波儀器，量度超過 5,000 名年齡逾 64 歲的非吸菸人士、戒菸人士及吸菸人士的頸動脈厚化比率，發現它們分別是 4.4%，7.3% 及 9.5%。頸動脈厚化演化成嚴重堵塞，流向腦部的血液自會減少，結果引致中風。而患上心臟病的道理亦是一樣。該研究更指出，因為戒菸人士的頸動脈厚化比率較吸菸人士為低，故戒菸或可以延緩心臟及血管疾病的出現。
 - 4、吸菸會令老人牙周病況嚴重。香港有 75% 的 65 歲以上老人染患牙周病，而他們當中又有 25% 的人因嚴重牙周病而令牙床骨逐漸萎縮，導致牙齒脫落。吸菸人士口腔內抵抗細菌能力減低，使牙肉容易受細菌感染，並擴大牙垢膜的形成。
 - 5、吸菸長者有更大機會喪失視力，出現「與年紀有關的肌肉衰退」。在一份歷時十二載的美國研究中，第一項以 31,843 名 50 至 59 歲的婦女為對象的報告指出每日吸菸 25 支或更多婦女，出現肌肉衰退的機會比其他人高出 2 倍多。「與年紀有關的肌肉衰退」正是 65 歲或以上人士失明的主要原因。而這研究中的第二項以男性為對象的結果，亦與女性相若。