

# 吸烟和身体:您可能还不知道

您很可能知道吸烟会引起严重的健康问题,例如:癌症、心脏病、肺病和中风。但是您是否知道吸烟还会引起其他的健康问题?



## 烟草烟雾里伤害身体的物质:<sup>1</sup>

- **一氧化碳:**阻止氧气流往心脏、脑部和其他组织
- **尼古丁:**令血管变窄、心跳加快、血液变得浓稠而导致血栓
- **焦油:**可刺激和伤害器官的固体物质

## 受到吸烟影响的身体部位:<sup>2</sup>

- **腹部:**腹肌萎缩、肚子变大
- **骨骼:**骨折和骨质疏松症(脆骨)
- **血液:**胆固醇和脂肪堆积
- **耳朵:**听力受损
- **眼睛:**白内障和黄斑变性(都可导致失明)
- **面部:**早生皱纹和深化皱纹
- **脚部:**血流不畅和截肢可能
- **口腔:**口疮、溃疡、牙周病、蛀牙和牙齿脱落
- **肌肉:**血液和氧气流量不足导致肌肉虚弱

## 其他健康问题:<sup>2</sup>

- **咳嗽和痰:**粘液积聚引起的咳嗽和呼吸问题
- **生育能力:**生育能力下降
  - 妇女~难以受孕
  - 男人~精子受损而导致不育
- **阳痿:**不能勃起或保持勃起(勃起功能障碍)
- **愈合:**伤口愈合需要更长的时间
- **免疫系统:**更难对抗疾病

1. The Truth About Smoking, Second Edition. (2009). Facts on File, Incorporated.  
2. Smokefree.gov. 18 Ways Smoking Affects Your Health.