

吸烟和身体：你也许不知道的

你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。但是你是否知道吸烟还会引起其他的健康问题？

吸烟时吸入的有害物质：¹

- 一氧化碳：切断流往心脏、脑部和其他组织的氧气
- 尼古丁：令血管变得狭窄、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：²

- 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）
- 脚和腿：血液流量不足和截肢的可能性
- 口腔：棕色牙齿（烟屎牙）、口臭、蛀牙、牙龈萎缩和牙齿脱落
- 肌肉：血液和氧气流量不足而导致软弱无力和肌肉萎缩
- 皮肤：提早出现皱纹和牛皮癣（红色、瘙痒和鳞状斑块）

其他健康问题：²

- 咳嗽和痰：粘液累积引起咳嗽和呼吸问题
- 生育能力：妇女和男人的生育能力下降³
 - ▶ 妇女~较难怀孕
 - ▶ 男人~精子受到损伤，导致不育
- 阳痿：不能勃起或保持勃起（勃起功能障碍）
- 伤口复原：由于受损伤的组织不能得到足够的营养导致伤口的愈合需要更长的时间
- 免疫系统：更难对抗疾病和感染

¹The Truth About Smoking, Second Edition. (2009). Facts on File, Incorporated.

²Smokefree.gov. 18 Ways Smoking Affects Your Health. Retrieved from <http://smokefree.gov/health-effects>

³Centers for Disease Control and Prevention. (2016, Feb). Retrieved from <http://www.cdc.gov/tobacco/about/faq/index.htm>