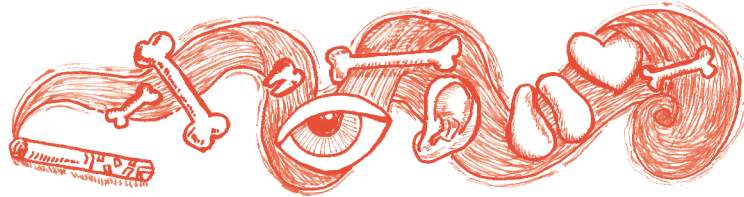


# 吸煙和身體：您可能還不知道

您很可能知道吸煙會引起嚴重的健康問題，例如：癌症、心臟病、肺病和中風。但是您是否知道吸煙還會引起其他的健康問題？



## 煙草煙霧裡傷害身體的物質：<sup>1</sup>

- **一氧化碳**：阻止氧氣流往心臟、腦部和其他組織
- **尼古丁**：令血管變窄、心跳加快、血液變得濃稠而導致血栓
- **焦油**：可刺激和傷害器官的固體物質

## 受到吸煙影響的身體部位：<sup>2</sup>

- **腹部**：腹肌萎縮、肚子變大
- **骨骼**：骨折和骨質疏鬆症 (脆骨)
- **血液**：膽固醇和脂肪堆積
- **耳朵**：聽力受損
- **眼睛**：白內障和黃斑變性 (都可導致失明)
- **面部**：早生皺紋和深化皺紋
- **腳部**：血流不暢和截肢可能
- **口腔**：口瘡、潰瘍、牙周病、蛀牙和牙齒脫落
- **肌肉**：血液和氧氣流量不足導致肌肉虛弱

## 其他健康問題：<sup>2</sup>

- **咳嗽和痰**：粘液積聚引起的咳嗽和呼吸問題
- **生育能力**：生育能力下降
  - 婦女～難以受孕
  - 男人～精子受損而導致不育
- **陽痿**：不能勃起或保持勃起 (勃起功能障礙)
- **癒合**：傷口癒合需要更長的時間
- **免疫系統**：更難對抗疾病

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