

吸煙和身體：你也許不知道的

你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。但是你是否知道吸煙還會引起其他的健康問題？

吸煙時吸入的有害物質：¹

- 一氧化碳：切斷流往心臟、腦部和其他組織的氧氣
- 尼古丁：令血管變得狹窄、心跳加快、血液變得濃稠而引致血栓
- 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：²

- 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）
- 腳和腿：血液流量不足和截肢的可能性
- 口腔：棕色牙齒（煙屎牙）、口臭、蛀牙、牙齦萎縮和牙齒脫落
- 肌肉：血液和氧氣流量不足而導致軟弱無力和肌肉萎縮
- 皮膚：提早出現皺紋和牛皮癬（紅色、瘙癢和鱗狀斑塊）

其他健康問題：²

- 咳嗽和痰：粘液累積引起咳嗽和呼吸問題
- 生育能力：婦女和男人的生育能力下降³
 - ▶ 婦女～較難懷孕
 - ▶ 男人～精子受到損傷，導致不育
- 陽痿：不能勃起或保持勃起（勃起功能障礙）
- 傷口復原：由於受損傷的組織得不到足夠營養，導致傷口的癒合需要更長的時間
- 免疫系統：更難對抗疾病和感染

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>