

## 吸菸對健康的十大危害

根據世界衛生組織統計，每年全球約有 540 萬人死於菸害，平均每 6 秒就有 1 人因吸菸而死亡。吸菸幾乎傷害身體的每個器官，即使不直接造成死亡，也嚴重影響生活品質！吸菸對健康的危害包括：

### 癌症

菸草中至少含有 60 種已知致癌物質，其中引起致癌的主要物質為焦油，可引發肺癌、口腔癌、膀胱癌、食道癌、子宮頸癌等癌症。根據統計，所有癌症死亡人口中，30%與吸菸有關。

### 呼吸道疾病

菸草中的有毒微粒與有害氣體會傷害呼吸道黏膜，造成咳嗽、氣喘、痰液增多、喉嚨痛等情形，容易惡化為支氣管炎及肺炎，導致肺功能衰退與增加肺癌的發生。

### 心血管疾病

吸菸會使血中的膽固醇與纖維蛋白素原增加，造成血液凝塊阻塞血管，加上尼古丁會影響神經系統，使心跳加速、血管收縮、血壓上升，增加高血壓、血管栓塞及心肌梗塞的機會，繼而引發心臟病與中風。

### 消化道疾病

吸菸會破壞胃部在餐後中和酸性食物的能力，導致胃黏膜受損，引發胃潰瘍與十二指腸潰瘍，甚至會影響胃部抵抗細菌的能力與間接引發胃癌。

### 免疫系統疾病

吸菸會降低免疫力，使人疲倦勞累、容易感冒及引發紅斑性狼瘡，也會影響糖尿病病人治療的效果。

### 眼耳口疾病

根據統計，每日吸菸超過 20 根的人，發生白內障的機率是一般人的 2 倍，甚至會導致失明；吸菸也會造成耳朵血管壁上的產生斑塊，使流入內耳的血流變少，造成聽力喪失；且吸菸者容易有口臭、牙齒泛黃、蛀牙、牙齦萎縮及牙齒脫落等現象。

### 皮膚疾病

吸菸會消耗體內的蛋白質、維他命 A 及抗氧化物，使皮膚粗糙、黯淡、皺紋變多與掉髮，並有 2-3 倍的機會得到乾癬與易罹患皮膚癌。

### 骨質疏鬆

一氧化碳是菸品中的主要毒氣之一，會抑制甲狀腺素分泌，增加骨骼組織代謝、減少鈣質吸收，導致吸菸者的骨頭密度流失，容易發生骨折，且每天吸一包菸將提高關節炎的發生率。

### 記憶力退化

菸草中的尼古丁會破壞腦細胞與阻礙新腦細胞的生長，使腦血流量減少，造成腦血管狹窄、腦血管阻力增大，使人變傻、變健忘。根據研究，每天吸 20 根菸的人，記憶力喪失最嚴重。

### 生殖能力

女性方面，吸菸會造成卵細胞發生病變、荷爾蒙失調以及降低輸卵管的功能，容易造成不孕症；在男性方面，吸菸除了會使精子數量減少、破壞精液的品質與精子的活動力外，也會導致陽萎與勃起障礙。

吸菸對身體健康造成的危害，在醫學上已獲得證實，也是公認影響人類身體健康的主要危險因子之一，所有疾病當中約有 20 % - 30 % 的死因可歸因於吸菸。為了維護自身的健康，建議吸菸官兵善加利用本部戒菸優免服務，如有相關疑問，可撥打國軍菸害暨檳榔防制專線 0800-580791 或至各國軍醫院接受戒治服務。