

防治藥物濫用文宣（111-10-03）

菸對身體影響

(1)癌症

一支點燃的香菸會產生 7000 多種化學物質，已知有 93 種致癌物，其中像是肺癌、氣管癌、支氣管癌更是與吸菸有高度相關性的癌症。癌症目前是國人主要死亡原因，且有 30%都可歸咎於吸菸行為。

(2)呼吸系統

吸菸會傷害呼吸道的粘膜及纖毛，造成咳嗽、咳痰，並且會損耗呼吸道清除有害物質的能力，使肺部容易受感染，破壞免疫系統，降低免疫力，因此吸菸者較容易感冒，也易惡化為支氣管炎及肺炎，更是慢性阻塞性肺部疾病的第一致病原因。

(3)心血管系統

吸菸會使呼吸心跳加速、收縮血管，血壓增高，並減少血液攜氧能力，影響正常血液循環，長期吸菸會增加血管栓塞機會，造成血液流動的困難，血塊有可能會於較狹窄的血管內形成，繼而引發心臟病及中風。

香菸有害成分

(1)尼古丁

吸入尼古丁後只需要 7 秒即可到達腦部，與體內的菸鹼乙醯膽鹼受體結合，影響自律神經系統和大腦中樞神經系統。

(2)焦油

焦油是吸菸致癌之元兇，會增加致癌風險，可能直接引發的癌症包括肺癌、口腔癌、咽/喉頭癌、膀胱癌、食道癌。

(3)一氧化碳

香菸燃燒後釋放一氧化碳，因此吸菸者血中一氧化碳濃度較一般人高。一氧化碳是無色無味的有毒氣體，對血液中血紅素的結合力為氧氣的 200 倍，導致降低血液攜氧能力，使身體細胞組織缺氧。

(4)亞硝胺類

菸草中常見的四種亞硝酸鹽，通稱為 TSNA (tobacco-specific N-nitrosamines)，是已知人類肺癌、食道癌、胰腺癌和口腔癌的致病因素，被國際癌症研究機構 (IARC) 歸類為 Group 1 致癌物質。

學務處軍訓室關心您

中華民國 111 年 10 月 3 日