

菸所含之有害物質

<http://120.117.2.166/life/spring/prevention1.htm#top1>

香菸燃燒後產生的煙霧中，含有四千多種物質，主要分為四大類：

一、尼古丁

尼古丁是一種烈性的興奮劑，可以刺激中樞神經令血壓上升、心跳加速，同時會令人上癮。長期吸入尼古丁會導致腦細胞麻痺，引致失憶、工作能力減低。另一方面，尼古丁會使血小板黏性提高，加速血液凝固，因而容易造成血凝塊阻塞血管引起心肌梗塞和中風。

二、焦油

是一種聚集在肺部有毒的化合物。它會致癌，或與其他化學物質結合成致癌物。吸過裝有濾嘴的香菸後雖能減少焦油量，但將其煙噴在衛生紙上，就會發現：雖然，菸裝有濾嘴，吸到肺內的焦油還是不少的。黃色的黏性物質，包含不少致癌物質如硫化氫、二氧化硫、一氧化碳等。對身體的損害如下：

1. 阻塞及刺激氣管及肺部，引起咳嗽。
2. 玷污肺部組織，令其失去彈性，直接影響肺部功能。
3. 當中的多種致癌物質，可導致口腔癌、喉癌、肺癌等。
4. 吸菸者的手指及牙齒變黃。

三、一氧化碳

無色無味的有毒氣體，大量產生於汽車廢氣和碳火之中。當一氧化碳進入人體後，會優先和血紅素結合，血液中的一氧化碳血紅素濃度增加，血液攜氧能力將相對減少，因而形成缺氧現象。

一般正常人血液中的一氧化碳含量在 1% 以下，而吸煙者卻可高達 15%。長遠而言，正常血液循環會因而受阻，思維跟判斷力都受到影響。

四、其他化學刺激成分

菸燃燒所產生氣態刺激物有：氰氫酸、丙烯醛、氨、甲醛、乙醛(acetaldehyde) 等。對眼睛、鼻子、咽喉產生刺激，也會刺激支氣管黏膜下腺體的分泌，產生呼吸道分泌量增加，造成常常咳嗽的症狀，而且抑制呼吸道絨毛運動，使得排除細菌能力減弱，容易轉化為慢性支氣管炎及肺氣腫。

* 菸的成分表 *

名稱	含量	導致成癮原因
尼古丁	0.5~2.7 毫克 / 支	▲ 中樞神經興奮及提神 △ 增加心跳 ▲ 提高血壓 △ 末梢血管收縮 ▲ 長期易致心臟血管疾病
焦油	0.5~2.9 毫克 / 支	▲ 致癌物質 △ 刺激氣管及呼吸道 ▲ 慢性支氣管癌、肺氣腫等 △ 慢性阻塞性肺疾病的元兇
一氧化碳	400 PPM	▲ 阻礙氧氣和血紅素結合 △ 造成體內缺氧 ▲ 嚴重時甚至死亡
其他刺激化學成分	含量不等	▲ 包括數十幾刺激物及 40 種以上的致癌物物質