

吸菸（煙）對健康的影響

吸菸（煙）會引發嚴重疾病並且會致癮

只要點燃捲菸（煙），菸（煙）草即會開始燃燒並釋放煙霧。在捲菸（煙）中已發現 8,000 多種化學物質或「煙霧成分」。公共衛生機構已將其中約 100 種成分列為可能導致肺癌、心血管疾病和肺氣腫等吸菸（煙）相關疾病的致病或可能致病原因。這些成分包括砷、苯、苯並芘、一氧化碳、重金屬（如鉛、鎘）、氰化氫以及菸（煙）草特有亞硝酸胺等。

所有捲菸（煙）產品皆有害且具成癮性嗎？

是的，所有捲菸（煙）產品皆有害且具成癮性。雖然市面上有不同的捲菸（煙）品牌且各具特色，例如，捲菸（煙）絲組合方式、直徑、長度，以及焦油、尼古丁或一氧化碳含量，吸菸（煙）者不應假設上述任一特色代表某種捲菸（煙）相較於其他品牌更為無害或不易致癮。

儘管戒菸（煙）非常困難，數百萬人已成功戒除。

焦油、尼古丁和一氧化碳含量

焦油

焦油是捲菸（煙）煙霧中包含之顆粒的殘留物。焦油並非單一化學物質，而是數千種煙霧成分的混合物。焦油在實驗室條件下進行測定，方法是將顆粒攔截在濾嘴上，然後去除水分和尼古丁。

尼古丁

尼古丁是菸（煙）草作物中天然形成的化學物質。菸（煙）草燃燒時，尼古丁會進入煙霧。尼古丁雖然有成癮性，卻不是吸菸（煙）相關疾病的主要致病原因。

一氧化碳

一氧化碳是一種在捲菸（煙）煙霧中形成的氣體。經確定，一氧化碳是導致吸菸（煙）者患心血管疾病（心臟病）的主要原因。

二手煙

二手煙也稱為環境菸（煙）草煙霧 (ETS)，是由燃燒的菸（煙）蒂和吸菸（煙）者呼出煙霧結合產生的氣體。

包括世界衛生組織 (WHO) 在內的公共衛生機構得出結論：二手煙會引發疾病，包括造成未吸菸（煙）的成人患上肺癌和心臟疾病，對於兒童則可能造成哮喘、呼吸道感染、咳嗽、氣喘、中耳炎（中耳感染）和嬰兒猝死症等病症。此外，公共衛生官員還發現，二手煙會加重成年人的哮喘（氣喘），並使眼、喉和鼻感到疼痛不適。

一般大眾應瞭解這些結論並取得指引，以決定是否要待在有二手煙的地方，或是，如果他們是吸菸（煙）者，則可決定要在其他人附近吸菸（煙）的時間和地點。吸菸（煙）者不應在兒童或孕婦周圍吸菸（煙）。

市面上販售的一些捲菸（煙）包含煙霧相關特性，例如煙霧異味或可看到的煙霧較少。這些特性並不代表產品與其他捲菸（煙）相較之下，對吸菸（煙）者或非吸菸（煙）者造成的傷害較小。

吸菸（煙）與懷孕

孕婦不應吸煙，亦不應使用其他任何尼古丁產品。根據公共衛生機構的報告，女性在懷孕前或期間吸菸（煙）將會增加以下風險：

- 早產、妊娠併發症及死胎
- 嬰兒的出生體重偏低。出生體重偏低的嬰兒在兒童期和成年時罹患疾病的風險較高，甚至可能面臨死亡的威脅。
- 嬰兒發生嬰兒猝死症
- 嬰兒的肺功能減退

如果您已經懷孕或認為自己可能懷孕，請不要吸菸（煙）。