



吸烟对健康的危害

市场上销售的香烟，烟盒上都有“吸烟有害健康”的标识，但这挡不住香烟对于某些人的吸引力。那么，吸烟到底有哪些危害？

影响睡眠质量 德国科学家一项调查表明，吸烟的人睡眠时间比不吸烟的人要少，而且睡眠质量较差。尼古丁是影响睡眠的罪魁祸首，睡眠质量差不仅会让人在清醒后精神状态差，还会产生肥胖、糖尿病、心脏病等健康问题。

影响生育功能 长期吸烟者、精子数目低于正常值，精子活力下降，精子的畸形率也比不吸烟者明显增高。精子可以识别香烟中的尼古丁，并对它产生反应。长期吸烟使得人精子中尼古丁受体超载，导致受精能力下降。

增加流产危险 孕妇吸烟不仅危害自身健康，还可能对胎儿造成伤害。香烟中所含的烟碱和尼古丁会造成全身血管病变，子宫血管因此受累。吸烟容易使怀孕早期发生流产，到中期容易发生危险的妊娠高血压症。

导致肺部疾病 吸烟是慢性支气管炎、肺气肿和慢性气道阻塞的主要诱因。吸烟可引起中央性及外周性气道、肺泡及毛细血管结构与功能发生改变，同时对肺的免疫系统产生影响，从而导致肺部疾病的产生。

诱发心血管疾病 吸烟不仅会诱发肺部疾病，还会诱发心血管疾病。研究表明，吸烟者的冠心病、高血压病、脑血管病及周围血管病的发病率明显高于不吸烟者，吸烟使血管内皮功能紊乱，血栓生成增加，炎症反应加强。

导致骨质疏松 吸烟会导致骨质疏松，其原理是烟草中的尼古丁可影响钙的吸收，烟碱抑制成骨细胞，刺激破骨细胞的活性等。因此，吸烟会使骨密度降低，引发骨质疏松。

致癌 吸烟不但是肺癌的重要致病因素，还与唇癌、舌癌、口腔癌、食道癌、胃癌、结肠癌、胰腺癌、肾癌和子宫颈癌的发生有一定关系。

害物质，但导致上瘾的只有尼古丁。因此，尼古丁替代疗法就是用尼古丁的透皮贴缓释缓解人对尼古丁的渴求。在用药时，尼古丁透皮贴中含尼古丁的剂量会慢慢减少，从而使病人逐渐减少对尼古丁的依赖。使用口香糖或口腔鼻腔喷剂，可以透过黏膜的吸收，产生类似抽烟时愉悦的感觉，也是同样的原理。伐尼克兰是一种处方药，服用后会和大脑里原先与尼古丁结合的受体结合，使大脑产生愉悦的感觉，从而代替吸烟时尼古丁给人带来的愉悦感。经过一段时间的治疗后，戒烟者再次抽烟时，不再有愉悦的感觉，甚至感觉烟是臭的。盐酸安非他酮是抗抑郁药，也是通过和受体结合发挥作用。

市场上热卖的电子戒烟器，戒烟原理与尼古丁贴片相同，戒烟效果类似。但是使用电子戒烟器时需要医生的指导，使用合理剂量，否则达不到效果。电子戒烟器里面是否含有除尼古丁之外的有害物质，目前研究不够深入。如果电子戒烟器含有其他有害物质，那么这些有害物质进入气道后会损伤黏膜和气道，引起炎症。因此戒烟应到戒烟门诊，根据情况选择最适合自己的戒烟方式。

网上流传的“慢慢戒”“一天减一根”等说法，其实是给不想戒烟找借口。这样的戒烟者大多数都会戒烟失败。戒烟要有坚强的意志，这样才能戒烟成功。