

吸菸對每個人的影響

免疫系統：

降低抵抗能力、疲倦勞累、打鼾、容易感冒、引發紅斑性狼瘡，也使得糖尿病的治療變得較為困難。年輕的吸菸者甚至還會常常咳嗽、咳痰和氣喘。

外觀：

膚色呈現暗淡、早發性皺紋。吸菸還會造成落髮、口部潰瘍，頭皮、臉部及手部的紅疹。菸品中的焦油會在手指及指甲上累積，將手指及指甲染成黃褐色。

口腔：

吸菸會造成口臭、損害味蕾、牙齒泛黃、蛀牙，吸菸者有大於 1.5 倍的可能性會牙齦萎縮、牙齦病變，以及牙齒脫落。

皮膚：

吸菸容易消耗體內的蛋白質、維他命 A 及抗氧化物(如維他命 C)，所以吸菸者老化快、皮膚粗糙、皺紋多且明顯；吸菸者有 2~3 倍的機會得到乾癬，這是一種非感染性的發炎皮膚疾病，使全身癢、滲液、紅斑。吸菸的確會提高病患死於皮膚癌的機會，吸菸者有大於 50% 的機會會得到鱗狀細胞癌，這是一種使皮膚會如鱗片般、發紅破皮的癌症。

記憶力退化：

菸品所含的有害尼古丁可對腦細胞構成破壞並阻礙新腦細胞的生長，也相對使得腦血流量減少，加重動脈硬化，造成腦血管狹窄、腦血管阻力增大，使人變傻、變健忘，更會因大腦功能受損而記憶力喪失。英國的研究人員曾在《美國公共健康雜誌》上發表文章指出，四五十歲的吸菸者跟不吸菸者相比，詞彙記憶力顯著下降。不論社會經濟條件如何，不論男女，每天吸 20 支菸的人，記憶力喪失情況最為嚴重。人到中年還有吸菸習慣者，記憶力將明顯受損。

視力惡化：

吸菸會使許多眼睛疾病惡化。每日吸菸超過 20 根的人增加 2 倍的機率發生白內障，眼部晶體模糊阻礙光線進入眼睛，並可能造成失明。吸菸造成白內障的成因有兩種：刺激眼睛、釋放出的化學物會進入肺臟後經由血路到達眼部。

聽力喪失：

吸菸造成血管壁上的斑塊，減少血流入內耳，根據研究指出，吸菸者會比非吸菸者更易使受到耳部感染或噪音，提早 16 年以上或更早喪失聽力。

骨質疏鬆：

一氧化碳是菸品中的主要毒氣，比氧氣更易與紅血球結合，減少血液攜氧量至少 15%；且抑制甲狀腺素分泌，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，更容易發生骨折而且需要多八成的時間來癒合。一天吸菸多於一包的人脊椎的椎間盤較脆弱，更可能有背痛的問題：研究顯示有吸菸的工廠員工在受傷後有 5 倍的機會可能會經歷背痛。每天吸一包菸將提高關節炎的罹病率 50%。

消化系統：

吸菸會使人體對造成胃潰瘍的細菌的抵抗力降低，亦損壞胃部在餐後中和酸性的能力，使得酸侵蝕胃黏膜，吸菸者的十二指腸潰瘍及胃潰瘍更難治療且更可能復發。

手指變色：

菸品的焦油會在手指及指甲上累積，而將手指及指甲染成黃褐色。

--女性--

性賀爾蒙代謝改變：

吸菸除了增加子宮頸癌、子宮癌的機率，還會減少黃體素的數量，加速更年期的來臨提早 2~3 年。男性外表特徵、生理期不規則與生理痛加劇。

生殖能力：

吸菸會造成卵細胞病變，賀爾蒙失調，以及減低輸卵管的功能，而容易造成不孕症。吸菸的女性可能等不到月經，也可能在經期有劇烈的疼痛。這樣的女性要花較久的時間才能受孕，懷孕成功機率低 25%，或導致引發懷孕、分娩期間的合併症、不安全性懷孕以及胎盤剝落、前置胎盤。