

尼古丁對身體的影響

(Chinese: The Effects of Nicotine on the Human Body)

尼古丁是一種毒品。如果大量使用，能導致死亡。

吸菸的人通常攝取的尼古丁量並不多，故身體能夠很快的將它分解並排泄。這就是為什麼由吸菸來的尼古丁不會立刻使人致死的原因。

第一次吸進尼古丁的時候你會覺得很警覺，第二次以後就感到很平靜、很輕鬆。尼古丁也會使剛開始吸菸的人或平常就吸菸的人吸太多時，覺得頭暈和想吐。尼古丁使年輕人的心跳速度每分鐘增加二到三次。它也會降低皮膚溫度和減少流到腿和腳的血液。有證據顯示，尼古丁對吸菸者患心臟病和中風，扮很重要的角色。

菸草中的尼古丁含量

每根香菸約含有 8-11 毫克的尼古丁

依據研究報告指出，香菸中所含的尼古丁，對神經系統會產生刺激作用。所以長期使用，便會上癮。

一九八九年，美國衛生局長發佈一篇報告，認定吸食香菸以及其他形式的吸菸，例如抽雪茄、抽菸斗以及使用嚼食用菸草，將會上癮，同時也認定尼古丁是菸草中使人上癮的藥物。此外，報告中還認定，吸菸是造成人們中風的一個主要原因，也是美國第三大死因。

青少年易受菸草的毒害

那些認為一星期只吸兩支菸是不會上癮的孩子們，僅僅是在愚弄自己罷了。新出版的“菸草控制”發表的一篇研究報告說，青少年吸菸草含量極低的菸，有時甚至吸一口菸很快就會對尼古丁上癮。直到現在，許多科學家認為吸菸上癮是隨著時間的過去逐漸上癮的。

Massachusetts 大學醫學院，家庭醫藥及社區衛生的教授，健康研究報告首席著作者 Joseph DiFranza 醫師說：「科學家們假設人們在上癮之前，是大量吸菸的吸菸者。」研究結果強有力地提出，少年比成年人對尼古丁更敏感更易上癮，可能是因為青少年的頭腦在青春期正在發育。Joseph DiFranza 醫師說，百分之九十的吸菸者是十八歲時開始吸菸的。研究結果提出，十幾歲的少年是防止吸菸和戒菸運動的重點對象。二十五多年前創始 Ochsner 禁菸中心的 Baker 補充說這篇研究報告的重要是它建議對吸菸是怎樣會上癮的，要多注意。最終，最有效的要點是不要開始吸菸。Baker 強調說：「這好像在玩戰爭遊戲。要贏的最好辦法就是不要玩。」

Asian American Anti-Smoking Foundation

亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시안 아메리칸 흡연 방지 협회

Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene

Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention

With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund

