**吸烟对健康都有哪些危害？****1**

**1、吸烟致癌**：吸烟致癌已经是一件公认的事实，吸烟不但是肺癌的重要致病因素之一（吸烟者患肺癌的危险性是不吸烟者的13倍）。研究表明，烟雾中的致癌物质还能通过胎盘影响胎儿，致使子代的癌症发病率显著增高。

**2、吸烟影响睡眠质量**：根据德国科学家的一项最新调查表明,吸烟的人睡眠时间比不吸烟的人要少,并且睡眠质量也较差。其中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，一些研究还显示，如果习惯性睡眠质量差，还会产生肥胖、糖尿病、心脏病等健康问题。3

**3、吸烟导致肺部疾病**：吸烟是慢性支气管炎、肺气肿和慢性气道阻塞的主要诱因之一。 吸烟可引起中央性及外周性气道、肺泡及毛细血管结构及功能发生改变，同时对肺的免疫系统产生影响，从而导致肺部疾病的产生。6

**4、吸烟诱发心血管疾病**：吸烟不仅会诱发肺部疾病，同时也会诱发心血管疾病。据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，吸烟促发心血管疾病的发病机理则主要是吸烟使血管内皮功能紊乱，血栓生成增加，炎症反应加强及氧化修饰。7

**5、吸烟导致骨质疏松**：吸根烟难道还会骨质疏松，很多吸烟者可能会有如此疑问，吸烟确实能够导致骨质疏松，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，其他暂且不说，单单是钙摄入不足就会让一部分骨钙释放入血以维持正常的血钙水平。如此，就会使骨密度降低，引发骨质疏松。8

**END**

**注意事项**

* 吸烟不仅危害个人身体健康，周围的人吸食二手烟危害更大，戒烟，不仅是对自己负责，也是对他人负责。
* 对于吸烟的危害，危害之大岂能用三言两语就说的清楚，想要了解危害的更多详细内容，可以自行查阅资料。
* 除了以上介绍的危害之外，吸烟还有很多其他的危害，早日远离吸烟，还一个健康的你。