# 烟草危害健康知识总结

来源：网友投稿 作者：悠然自得 更新时间：2024-08-03

*烟草中大约含有一千二百多种化合物，其中大部分对人体有毒，特别是尼古丁，危害尤大。本站今天为大家精心准备了，希望对大家有所帮助!　　烟草危害健康知识总结　　吸烟在当今社会是一个极为普遍的现象，从年迈的爷爷奶奶，到十几岁的青少年，他们都在不断地...*

烟草中大约含有一千二百多种化合物，其中大部分对人体有毒，特别是尼古丁，危害尤大。本站今天为大家精心准备了，希望对大家有所帮助![\_TAG\_h2]　　烟草危害健康知识总结

　　吸烟在当今社会是一个极为普遍的现象，从年迈的爷爷奶奶，到十几岁的青少年，他们都在不断地吸食着这“慢性自杀”的毒药，人们都明白一个理儿——吸烟有害健康，但真正了解吸烟危害的人却廖廖无几。

　　不知您是否注意观察过，在每一条香烟的外包装上都有这样几个字：吸烟有害健康。

　　有报道：全球每年有上百万人因患各类疾病而死亡，其中吸烟者约占25%。这绝不是一个小数目。一个仅仅长八、九厘米的“慢性杀手”，却这般无情。为了使这样的悲剧在下世纪不再发生，联合国制定了“戒烟日”，各个国家也相继制定了自己的“香烟法”，以控制死亡人口的增长。

　　吸烟不仅对吸烟者本身有危害，对身边的人也有危害，因为吸烟喷出的烟害，被不吸烟的人吸入，照样受害，而且比吸烟者所受的危害程度更深，叫被动吸烟。

　　我们在保护我们自己身体健康的同时，也要对我们所生活的环境加以保护，因为香烟所释放的烟雾都是有毒的，含有大量二氧化碳及其它有害气体，这是公共场所空气污染的重要原因之一。所以为保护我们人类共有的家园，应该从我做起，从青少年做起，广泛深入地开展限烟、无烟宣传：为了大家的健康，请不要吸烟!

　　〔简评〕：本文说明吸烟有害健康这一道理，引用了因吸烟致病致死的数据，有一定说服力。不足之处是，对吸烟害人的原因介绍不够，如尼古丁的含量，小白鼠试验、吸烟人的肺部解剖等。如果能加强原因的说明，说服力会更强些。

**烟草危害健康知识总结**

　　据分析，烟草中大约含有一千二百多种化合物，其中大部分对人体有毒，特别是尼古丁，危害尤大。一支香烟里的尼古丁，可以毒死一支老鼠，20支香烟里的尼古丁能够毒死一头牛。一个人如果每天抽20~25支香烟，就将吸入50~70mg尼古丁，这些尼古丁足可以致人于死地，只是由于它们是逐步吸入的，再加上人体有一定的解毒能力，才幸免于难。

　　烟草中含有许多致癌物，另外还有许多促致癌物，以及能够降低机体排出异物能力的纤毛毒物质。这些毒物附在香烟烟雾的微小颗粒上，到达肺泡，并在那里沉积，彼此强化，结果又大大加强了致癌作用。每天吸烟10支以上的人，肺癌死亡率要比不吸烟者高两倍半。此外，吸烟还能引起喉癌、口腔癌、鼻咽癌、食道癌、胰腺癌、膀胱癌等。

　　吸烟会使心血管病加剧，加速动脉粥样硬化和生成血栓，导致心律不齐，甚至突然死亡。有的学者研究发现，吸烟者由冠心病引起的瘁死，要比不吸烟者高四倍以上。

　　吸烟会损害神经系统，使人记忆力衰退，过早衰老。

　　吸烟会损害呼吸系统，经常吸烟的人，长年咳嗽、咳痰，易患支气管炎、肺气肿、支气管扩张等呼吸道疾病。

　　吸烟者容易得胃溃疡，因为香烟烟雾中的烟碱，能破坏消化道中的酸碱平衡。

　　总之，吸烟对身体健康危害甚大。据世界卫生组织的一项报告，全世界每年至少有100万人由于吸烟而过早地死亡。报告中还提供了一些惊人数字：肺癌患者的90%以及各种癌症患者的1/3是吸烟引起的，75%的慢性支气管炎患者和25%的心脏病患者是由于吸烟所致。

　　女性吸烟可导致婴儿畸形，吸烟对正在发育中的青少年危害很大!而被迫吸烟(吸入别人吸烟时呼出的烟雾)，相等于吸烟时产生的毒素的四倍!

**烟草危害健康知识总结**

　　吸烟在当今社会是一个极为普遍的现象，从年迈的爷爷奶奶，到十几岁的青少年，他们都在不断地吸食着这“慢性自杀”的毒药，人们都明白一个理儿—吸烟有害健康，但真正了解吸烟危害的人却寥寥无几。

　　烟的主要成分是尼古丁，尼古丁是一种难闻、味苦、无色透明的油状液体，挥发性强，在空气中极易氧化成暗灰色，能迅速溶于水及酒精中，通过口鼻支气管勃膜很容易被肌体吸收。粘在皮肤表面的尼古丁亦可被吸收渗入体内。当尼古丁进入人体后，会产生许多作用：如四肢末梢血管收缩、心跳加快、血压上升、呼吸变快、精神状况改变(如变得情绪不稳定或精神兴奋)，并促进血小板凝集，是造成心脏血管阻塞、高血压、中风等心脏血管性疾病的主要元凶。一支香烟的尼古丁可以毒死一只小白鼠，二十五支香烟中的尼古丁可毒死一头牛!人的致死量是50-70毫克，相当于20-25支香烟的尼古丁的含量。如果将一支雪茄烟或三支香烟的尼古丁注入人的静脉内3-5分钟即可致人死亡。

　　研究证明：如果在一个家庭内，丈夫吸烟，妻子不吸烟，经常在一起生活，那么，将来妻子得肺癌的概率比丈夫不吸烟的妻子要高一倍到三倍。丈夫吸烟量越大，妻子得肺癌的概率越大。如果家庭中有人吸烟，家里的孩子容易得支气管炎和肺炎。

　　我们在保护我们自己身体健康的同时，也要对我们所生活的环境加以保护，因为香烟所释放的烟雾都是有毒的，含有大量二氧化碳及其他有害气体，这是公共场所空气污染的重要原因之一。所以为保护我们人类共有的家园，应该从我做起，从青少年做起，广泛深入地开展限烟、无烟宣传：为了大家的健康，请不要吸烟!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找