



92 烟草中都隐藏着哪些“健康杀手”？

烟草中含有的有害成分达 3000 余种，分为六大类：①对呼吸道有刺激作用的醛类、氮化物、烯烃类；②刺激交感神经，引起血管内膜损害的尼古丁类；③胺类、氰化物和重金属等毒性物质；④有致癌作用的苯并芘、砷、镉、甲基肼、氨基酚及其他放射性物质；⑤具有加速癌变作用的酚类化合物和甲醛等物质；⑥降低红细胞输氧能力的一氧化碳。其中最主要的 3 种危险化学物质是烟碱（俗称“尼古丁”）、焦油和一氧化碳。

烟碱是一种无色至淡黄色的透明油状液体，在烟叶中的含量为 1%~3%。它能迅速溶于水及酒精中，通过口、鼻、支气管黏膜，很容易被人体吸收，甚至粘在皮肤表面的尼古丁也可“渗”入人体内。每支卷烟中约含 1.5~3 毫克尼古丁，其中的 10%~15% 被人体吸收。尼古丁进入人体后会令全身末梢血管收缩、血压升高、心跳呼吸加快，并促进血小板凝集，它是引发心脑血管疾病的主要致病毒物。人体能承受的尼古丁约为 1000 毫克，所以通常人吸烟不会发生急性中毒，但的确有连续吸入数百支卷烟的吸烟比赛冠军当场死亡报道。

焦油是烟草蛋白质燃烧后产生的棕色黏稠的“烟油子”，含有多环芳烃、苯并芘、酚、酯族烃、吡啶等挥发性物质。一支纸烟燃烧时可产生超过 0.1 微克有强致癌作用的苯并芘。

烟草燃烧的烟雾中存在大量的一氧化碳，一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧大 240~300 倍。一氧化碳被大量吸入人体内便与血红蛋白结合，严重削弱红细胞的携氧能力，使血液凝结加快，容易引起中风、心肌缺氧、心肌梗死等心血管疾病。