

消費與健康

煙草 --
剝奪呼吸
的權利!

根據世界衛生組織(WHO)的估計,全球有6500萬人患有中等至嚴重程度的慢性阻塞性肺病(COPD)¹。2012年有300多萬人死於慢性阻塞性肺病,約佔全球死亡總數的6%²。WHO認為如果不採取行動來降低發病的危險因素(主要是煙草使用),在未來十年預計全球COPD的總死亡個案將會增加30%以上³。

COPD是一種阻礙正常呼吸的致命肺病,美國衛生及公共服務部研究報告表明:有充足證據顯示吸煙是引起COPD的主導原因,COPD的所有表現(包括肺氣腫和肺呼吸道的損害)都可由吸煙引起⁴。事實上9成COPD患者都有吸煙史⁵,它不只是人們說的所謂“吸煙者咳嗽”而已,它是一種不可完全逆轉的呼吸道阻塞,一旦發病無法治癒,只可通過治療來減緩疾病的發展⁶。

COPD的發病基礎是呼吸道末梢病變和肺氣腫。吸煙可損傷肺部組織,導致肺部修復能力受損,肺泡增大,肺氣腫加重⁷;而COPD症狀亦會逐漸惡化,除了出現慢性持續咳嗽外,更會出現氣喘及呼吸困難等症狀。

吸煙也可增加結核病的發病和復發風險,導致結核病死亡率提高。WHO估計,全球結核病個案中有多於百分之二十可歸因於煙草使用⁸。2008年,全球結核死亡個案為130萬,估計高達一半與吸煙有關⁹。

吸煙增加結核病的發病和死亡,主要是由於其對身體抵抗力的影響¹⁰。由於吸煙者的呼吸道纖毛失去了正常的清道夫功能,無法把帶菌的塵埃掃走而增加了感染風險;另外吸煙導致肺部殺菌能力下降亦會增加結核感染的風險。

煙草煙霧亦是一種致敏源,常可誘發成人哮喘病發作。長期吸煙更可能引致肺部纖維化,令肺部變得僵硬,阻礙正常的氣體交換^{11,12},令吸煙者活力降低。

呼吸是我們賴以維生的一個基本功能,連呼吸都不暢順,更不用談生活質量了。你願意被煙草剝奪自己呼吸的權利嗎?!

衛生局各衛生中心均設有免費戒煙服務,如欲戒煙之人士,可向各衛生中心醫護人員查詢。

戒煙熱線: 2848 1238

註:文章由衛生局預防及控制吸煙辦公室提供

參考文獻:

1. <http://www.who.int/respiratory/copd/burden/en/>
2. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs315/en/>
3. <http://www.who.int/respiratory/copd/burden/en/>
4. U.S. Department of Health and Human Services (2014) The Health Consequences of Smoking --- 50 Years of Progress, pg 9
5. <http://hklf.org/index/education-information/copd-hong-kong-gold>
6. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs315/en/>
7. U.S. Department of Health and Human Services (2014) The Health Consequences of Smoking --- 50 Years of Progress, pg 367-369
8. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/>
9. U.S. Department of Health and Human Services (2014) The Health Consequences of Smoking --- 50 Years of Progress, pg 386
10. U.S. Department of Health and Human Services (2014) The Health Consequences of Smoking --- 50 Years of Progress, pg 376
11. U.S. Department of Health and Human Services (2014) The Health Consequences of Smoking --- 50 Years of Progress, pg 9-10
12. U.S. Department of Health and Human Services (2014) The Health Consequences of Smoking --- 50 Years of Progress, pg9-10, pg 387