

吸煙讓頭號殺手 找上你！

煙草燃燒時產生之煙草煙霧含有超過7000種化學物質，其中包括69種已知的致癌物質。煙草作為獨立的致癌物，其對人體的危害已經非常明確。據WHO估算，2004年全球30歲以上惡性腫瘤的死亡個案中，有22%都可歸因於煙草使用；而歸因於煙草使用的氣管、支氣管及肺癌死亡個案，更佔其中的71%。

由於煙草大部分都是通過點燃後經呼吸道吸入的方式使用，故對於吸煙可引起肺癌，一般人都不會陌生，但其實吸煙可引起全身很多不同部位的癌症。國際癌症研究機構(IARC)報告指出：吸煙可引起肺癌、口腔癌、咽喉癌、食道癌(鱗狀上皮癌)、胰腺癌、膀胱癌和腎盂癌。與沒有吸煙人士相比，吸煙的人有至少多於3倍機會患上上述癌症，而危險率最高的肺癌則可高達20倍。另外亦有充足證據顯示吸煙和鼻竇癌、食道癌(腺癌)、胃癌、肝癌、腎癌、子宮頸癌及骨髓性白血病(即血癌)的發生都有因果關連，令患癌風險提升2-3倍。

為了抗衡煙草作為單獨致癌物的有力證據，煙草商推銷低焦油或低尼古丁的所謂淡煙並聲稱其致癌風險較低；此一謬論已經被權威的醫學報告否定。研究指出，由於尼古丁的成癮作用，吸煙的人在吸食較低尼古丁含量的煙草製品時，會加深吸入動作、延長吸入時間或吸食更多的捲煙以滿足其對尼古丁的生理需要，最終對尼古丁和其他物質的攝入劑量並沒有減少。故此，只有不吸煙才能真正降低患癌風險。

統計資料顯示：癌症多年來一直是本澳首位死亡原因在治療癌症期間，患者的生活質量會大大下降。本澳死亡率最高的頭五位癌症分別為肺癌、大腸癌、肝癌、鼻咽癌和胃癌，這其中有四類都已被證實與吸煙有密切關連。

為了自己和家人，應盡快戒煙！

**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**