



戒煙！再向健康出發！

煙草中含有大量有害物質，無論是吸食一手煙，或是接觸二、二手煙，均會危害健康。吸煙不但可導致各種疾病發生，而且更會引致癌症。戒煙的益處是多方面的，儘早戒煙，獲得的益處更大；戒煙可改善個人形象，牙齒及手指上的焦油煙漬逐漸去除，身上再無難聞的煙味；自身身體狀況改善，不再因吸煙而患上疾病，周遭的人也因不再受二、二手煙危害而得益，經濟上亦可節省買煙的錢及因吸煙致病之醫療負擔。

根據世界衛生組織公布，煙草每年使700多萬人失去生命，其中有600多萬人緣於直接使用煙草，有大約89萬人屬於接觸二手煙霧的非吸煙者¹。煙草煙霧中包含了七千多種化學物質，除了被稱為“煙草三大殺手”的焦油、尼古丁和一氧化碳外，尚有如山埃、砒霜等有害物質，而且當中最少還有六十九種是致癌物(如：亞硝胺、乙醛、鉻等)²。這些有害物質作用於人體，可導致多種疾病發生，包括高血壓、冠心病、心肌梗塞、中風等心血管系統疾病；慢性支氣管炎、肺氣腫等呼吸系統疾病；可致男性生殖系統疾病如陽萎、精子活力或數量不足等；影響懷孕期間嬰兒的生理成長和智力發展，孕婦流產機率增加等；除此之外亦可引致包括口腔癌、咽喉癌，肺癌及子宮頸癌等多種致命癌症³。戒煙，可減低患上相關疾病的風險。

戒煙後，身體開始修復傷害並出現一系列轉變，逐漸變得健康：

- 20分鐘之內，心率和血壓下降。
- 12小時，血液中的一氧化碳濃度降至正常值。
- 2-12周，循環系統出現改善，肺功能得以提高。
- 1-9個月，咳嗽和氣短情況減少。
- 1年，面臨的冠心病危險約為吸煙者的一半。
- 5年，戒煙5-15年之後發生中風的危險會降到不吸煙者的程度。
- 10年，罹患肺癌的危險會降至吸煙者的一半左右，發生口腔、喉、食道、膀胱、宮頸和胰腺癌的危險會降低。
- 15年，發生冠心病的危險等同非吸煙者⁴。

煙草中含有尼古丁，這是一種與海洛因和可卡因有同等作用的成癮藥物。由於許多煙草使用者對尼古丁產生依賴⁵，戒煙過程中會出現煩躁不安、焦慮易怒、精神不集中、失眠、嘴巴乾燥、便秘等戒斷症狀，戒斷症狀是指在中斷或停止使用成癮性物質後所產生的生理或心理改變，正常情況下這是一種暫時現象⁶。

根據世界衛生組織一個關於比較各種戒煙方式有效性的數據摘要，戒煙成功率受到採用不同干預方式所影響⁷，欲戒煙之人士如接受專業的戒煙服務，可提高戒煙之成功率。

澳門特區政府以及一些坊間戒煙機構均有提供戒煙服務，欲戒煙之人士可按需要尋求協助。衛生局各衛生中心均提供戒煙諮詢門診服務，內容包括療程前的評估、療程中的研討輔導、協助戒煙者克服吸煙的心癮及煙癮、藥物評估及完成療程後的跟進輔導並訂下戒煙計劃。

戒煙者履行戒煙計劃時，家人及朋友也可以參與其中，戒煙者需面對在戒煙過程中生理上的不適，還需克服心理上的問題，當心癮難耐想放棄戒煙時，朋友或家人的提醒及鼓勵，能有效引導戒煙者重拾戒煙的決心。

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

參考資料

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/zh/>
2. https://www.tco.gov.hk/tc_chi/infostation/infostation_sh.html
3. <http://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=ActiveSmoking>
4. <http://www.who.int/tobacco/quitting/benefits/zh/>
5. <http://www.who.int/tobacco/mpower/offer/zh/index1.html>
6. <http://ttc.hpa.gov.tw/quit/SysD/D0705M01.asp>
7. http://www.who.int/tobacco/quitting/summary_data/en/