

吸煙與女士

吸煙害處極多

一直以來，有不少女士以為吸煙可以使她們看來更「獨立」和「有型」，部分女士甚至以為吸煙能幫助減肥，但事實上吸煙根本不能減輕體重，更會嚴重損害健康和影響儀容。

部分吸煙者以為選擇低焦油或尼古丁含量的煙草產品對健康的危害較少，但其實所有的煙草產品同樣可以致命。假如吸煙者誤以為這些煙草產品比較安全便增加吸用分量，反而令禍害加深。

眾所周知，吸煙能引致肺癆、呼吸系統疾病、心臟病、中風等致命疾病，但吸煙的禍害遠不止於此。

妳可知道...

➤ 吸煙導致癌症

吸煙除了會導致肺癌外，更已被證實可引致口腔癌、喉癌、舌癌、食道癌、胃癌、膀胱癌、胰臟癌、腎癌和子宮頸等。

➤ 吸煙影響儀容

吸煙使牙齒和指甲變黃，加速皮膚老化，令眼角和嘴角提早出現皺紋，使吸煙者看起來比真實年齡老得多。

➤ 吸煙影響內分泌系統

吸煙使女性提早出現更年期，也會增加患上不育的機會，更有研究指出吸煙會增加女性患上經痛和經期紊亂的機會。

➤ 吸煙及二手煙影響胎兒發育

孕婦吸煙或吸入二手煙，會影響胎兒發育，並使嬰兒出生體重過輕。吸煙的婦女亦較容易罹患胎盤前置、胎盤早期脫離、早產、甚至自然流產和死胎等。

電子煙及加熱非燃燒煙草產品(加熱煙)的真相

1. 甚麼是電子煙和加熱非燃燒煙草產品(加熱煙)？

電子煙是以電池供電的裝置，通過電力把設有金屬線圈的煙彈內的溶液加熱成氣霧，讓吸用者模擬吸煙行為，從吸嘴吸入氣霧。電子煙溶液是化學混合物，成分一般有丙二醇、甘油、添味劑及其他添加劑。電子煙不含煙草，但可能含有尼古丁。



加熱煙讓使用者透過特別的電子加熱裝置吸用煙草。這類產品無須用火點燃，純粹把煙枝或膠囊加熱以產生氣霧。

2. 電子煙會釋出有害物質？

大部分電子煙釋出致癌物甲醛及刺激物丙二醇等有害物質。長期接觸此類有害物質會增加患上呼吸道疾病、心血管疾病、癌症，以及其他疾病的風險。

3. 電子煙對青少年的健康有何長遠影響？

電子煙可能含有極易令人上癮的尼古丁。研究發現青少年可能特別容易對尼古丁產生依賴。研究亦顯示，使用電子煙的青少年有更大機會開始吸煙。

4. 電子煙無助戒煙？

現今缺乏證據證實電子煙能有效戒煙。另外，已有其他證實安全有效的戒煙方法，例如尼古丁替補療法，以及戒煙輔導。

5. 加熱煙會令人上癮？

加熱煙由煙草製成，含有會令人上癮的尼古丁和致癌物焦油。

6. 加熱煙對身體有甚麼影響？

加熱煙由煙草製成，含有會令人上癮的尼古丁和致癌物焦油。加熱煙亦會釋出其他有害物質，例如一氧化碳和揮發性有機化合物等。不論以何種方式使用煙草，都對身體有害。現時亦無證據證明減少接觸煙草的有毒釋放物可減低吸煙者罹患煙草相關疾病及死亡風險。

7. 加熱煙的二手煙會對身邊人士構成風險？

加熱煙由煙草製成。使用時同樣會釋出二手煙。接觸二手煙並沒有安全的水平。

怎樣可減少患上以上疾病的機會？答案只得一個：👉立即戒煙！

愈早戒煙好處愈多

遠離疾病，健康再現

- 戒煙 12 小時後，血液中的一氧化碳含量下降至正常。
- 戒煙 2 至 12 星期後，循環系統和肺部功能改善。
- 戒煙 10 年後，患上肺癌機會率為吸煙者的一半。
- 戒煙 15 年後，患上冠心病機會率等同非吸煙者。

保護家人，改善形象

- 保障家人免受二手煙的毒害。
- 留住青春，改善儀容。
- 不再滿身煙味，重新建立一個健康、清新的形象。
- 身體機能、生活質素得以改善。
- 減少妊娠併發症的機會。
- 更可省下購買煙草產品的金錢。

戒煙策略

- ✧ 訂下戒煙日期。
- ✧ 評估可能遇到的障礙，預備對策。
- ✧ 爭取家人、朋友、及戒煙伙伴的支持。
- ✧ 棄掉所有煙草產品、煙灰缸和打火機。
- ✧ 盡量遠離有人吸煙的地方。
- ✧ 保持堅定的意志和決心。

戒煙輔導服務

醫院管理局於全港多間家庭醫學診所設有「無煙新天地」戒煙輔導服務中心。有關服務計劃簡介請瀏覽醫管局網頁：<http://ha.org.hk/goto/sccp> 或致電戒煙輔導熱線「無煙熱線」：2300 7272 查詢。



亦可瀏覽衛生署控煙酒辦公室網頁 www.taco.gov.hk 或致電戒煙熱線：1833 183 獲得更多資訊。



衛生署免費戒煙流動應用程式：戒煙達人



為健康，為儀容 及早行動，立即戒煙

其他提供婦女健康服務機構名稱及查詢網址：

婦女事務委員會：

https://www.women.gov.hk/stay_healthy/tc/index.html



香港政府一站通—婦女健康：

<https://www.gov.hk/tc/residents/health/healthadvice/healthcare/womenhealth.htm>



以上資料純屬參考之用，服務收費及詳情請致電有關機構查詢。