

吸煙與男士

吸煙害處極多

不少吸煙人士都自覺健康強壯，但本地研究報告指出，香港中年男性的死亡個案當中，約有三分一與吸煙習慣有關。

香煙含有數千種可損害人體健康的有害化學物質，其中包括：

- **尼古丁**：影響中樞神經系統，令吸煙者上癮，使血管收窄。
- **一氧化碳**：降低血液帶氧能力，妨礙身體吸收氧氣，減低運動的持久力，加速衰老，影響各器官功能。
- **焦油**：致癌物，刺激呼吸道，令指甲和牙齒變黃。

吸煙與肺氣腫及慢性支氣管炎有密切的關係。吸煙亦會增加你患上**各種癌症(如肺癌、口腔癌、喉癌、食道癌)、心臟病及胃潰瘍**的機會。另外，吸煙會令男士出現**陽痿及過早禿頭**的現象。

不可不知...

➤ 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、胰臟癌及腎癌等。

➤ 吸煙可引致陽痿

煙草內的尼古丁會影響循環系統，導致陰莖充血不足及不能維持勃起。

➤ 吸煙導致牙周病

一般人只知道，吸煙會令牙齒變黃及引起口臭，但其實它會削弱口腔組織的免疫力，並導致牙周病，結果出現牙肉萎縮、發炎，甚至令牙齒脫落。

➤ 吸煙導致末梢血管疾病

煙草的有害物質會令四肢的末梢血管出現病變，使血管栓塞的機會增加。若遇上損傷，傷口會因血液供應不足而癒合速度減慢，還可能出現發炎、變黑、甚至壞疽而需要截肢。

➤ 吸煙禍及家人

二手煙不但引致咳嗽、咽喉痛、頭痛，更會引致肺癌、心臟病、誘發哮喘、使孕婦早產及增加流產機會。

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。

無論你多大年紀，戒煙絕對為時未晚。當你開始戒煙，你的身體會馬上修復吸煙造成的損害，同時亦減低你患上與吸煙有關疾病的機會。你的健康、儀容及工作表現都會逐漸得到改善。你愈早戒煙，便愈早獲得各種好處。請立即戒煙！

愈早戒煙好處愈多

身體健康方面

- 減低你患上癌病、肺病、心臟病或中風的機會。
- 減低你感染咳嗽或感冒的機會。
- 減低你患上勃起功能障礙，令你勃起時更堅挺及持久。
- 令你口氣清新。
- 改善你的味覺和嗅覺。

社交生活方面

- 牙齒和指甲上的香煙焦油和煙垢會逐漸退色，令你的儀容得到顯著改善。
- 衣服更潔淨，除去一身「煙臭味」。
- 工作倍覺稱心自如，你不會因為不吸煙或不能吸煙而分散專注力。
- 你可以省下購買煙草產品的金錢。

家庭生活方面

- 你的精子數量會上升，增加製造健康嬰兒的機會。
- 你會成為不吸煙的模範，為子女(或他人的子女)樹立良好的榜樣。
- 減低你的家人因吸入二手煙而患上肺癌的機會。

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



為自己，為家人 及早行動，立即戒煙