

吸煙與青少年

吸煙不是潮流

香港的吸煙人口正逐漸下降，愈來愈多人因為吸煙的種種禍害而選擇戒煙，認同無煙生活才是潮流。很多人也知道吸煙能引致**肺癌、呼吸系統疾病、心臟病、中風**等致命疾病，但你會否以為自己年輕就可以忽視這些疾病，或誤以為吸煙可以減肥、減壓？

煙害正解

➤ 吸煙不能減肥

研究指出吸煙根本不能令人減輕體重。要控制體重就要注意飲食和運動。

➤ 吸煙可加速皮膚衰老

吸煙者皮膚的皺紋比非吸煙者多，看起來也較衰老。

➤ 吸煙導致性無能

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。

➤ 吸煙影響內分泌系統

吸煙令女性患上不育的機會增加，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。

➤ 吸煙令人上癮，帶來煩惱

大部分人嘗試吸煙時，以為自己不會被煙草產品控制，但煙草中的尼古丁會令人上癮，結果愈吸愈多。

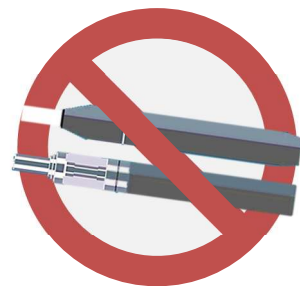
➤ 吸煙浪費金錢

如果每天用約七十二元購買煙草產品，每年就得花上多達二萬六千多元。何不把這些金錢儲蓄起來，慢慢再計劃如何使用。

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。

為健康，為形象 珍惜自己，絕不吸煙

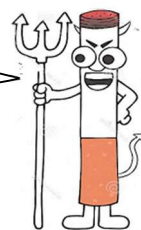
拒絕吸煙你至醒

醒目的你當然知道吸煙百害而無一利，但如果身邊的好友邀請你吸煙，你懂得拒絕嗎？還是會為“應酬”而接受他們？

堅決拒絕

「我都唔食煙！」「戒咗喇！」

喂，食支煙先喇...



談笑風生

「我唔想好似你咁成日企喺垃圾桶側邊食煙！」
「冇心情，唔想食，費事愈食愈煩！」



反客為主

「呢度唔食得煙嘅，你都唔好食喇！」
「呢期興戒煙嘅，你仲食煙?！」

金蟬脫殼

「有緊要事做，走先！」
「咪住！我約咗人，遲晒大到，唔講住喇。拜拜！」



說明事實

「煙仔貴，食唔起，請我食都唔要！」
「食壞個肺，點打波呀?！」

愈早戒煙好處愈多

- 身上和衣物上再無煙味。
- 建立一個健康、清新的形象。
- 遠離疾病，改善運動表現。
- 省下購買煙草產品的金錢。
- 你的朋友和家人會因為你戒煙而感到高興和自豪。

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



香港大學青少年戒煙熱線：2855 9557 / 5111 4333