

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零五年六月

第二十七期

衛生署學生健康服務出版

「吸煙危害健康」、「吸煙足以致命」、「吸煙禍及子女」等等的標語，相信大家都耳熟能詳。全城的熱門話題—有關當局應否立例對食肆進行全面禁煙，各方都持有不同的意見。今期心聲版輯錄了同學所表達的意見，讓我們一起聆聽他們的心聲。

同學參加學生健康服務，透過全面的促進健康及預防疾病的健康計劃，保障學童生理和心理健康成長。希望學生從小建立健康的生活方式，有自信及具備足夠的判斷能力，從而懂得如何拒絕不良的誘惑。

今期彩橋的健康專題以「吸煙的禍害」為主題，讓讀者對吸煙所引致的影響有更多的認識。另外，健康服務中心由本年四月開始，加設了「煙毒的禍害」的健康專題講座，歡迎有興趣人士報名參加，詳情請參閱健康教育專題講座海報。

暑假將至，新的學年跟著便到，本服務將於八月中寄信給各中小學校長，邀請學生參加學生健康服務。在去年，我們將參加表格簡化，不參加此服務的同學家長毋須填寫表格。在過去數月，本服務收到家長的查詢及反映，未有在學期初收到參加表格。為了確保家長得悉有關參加手續，不會延誤辦理時間，希望校方在新學年協助收回所有參加表格(包括不同意參加者)。在此，我們衷心多謝校長和老師一直的支持，鼓勵學生踴躍參加本服務及協助辦理參加手續，令學生健康服務得以順利推行。希望繼續得到你們的支持，使本服務得以不斷改善及成長，為學生提供高質素的服務。



編 者 的 話

編輯委員會：陳焯雲醫生、蔡寶鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

網頁：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

吸煙的禍害

❌ 建立無煙的世界，健康生活又愉快

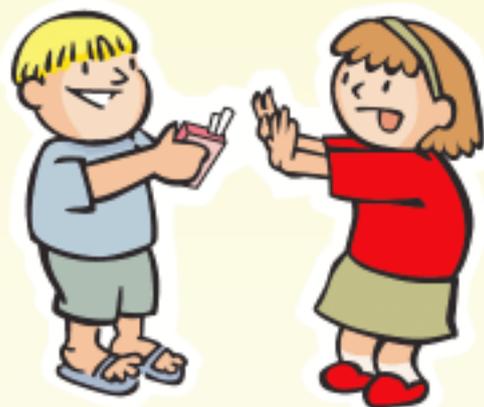
眾所周知，香煙裡面含有多種對身體有害的化學物質，危害健康。吸煙對青少年影響與成年人的一樣嚴重，因此我們必須深入認清吸煙的禍害，作出明智的抉擇，共同建立無煙的世界。

❌ 朋友不吸煙，大家健康啲

香港大多數人都是不吸煙的，吸煙者及身邊吸煙的朋友只佔少數。吸煙人士百分比亦有下降趨勢，證明吸煙是一種不受歡迎的行為。

❌ 吸煙原因可分析，明智抉擇話你知

- 有些青少年受到朋友的慫恿，又誤以為吸煙不會上癮，及自以為隨時可以戒煙。
- 青少年為了滿足好奇心及尋求刺激，而嘗試吸煙；有些更以消閒解悶的藉口來開始吸煙。
- 青少年容易受父母及家人的影響而吸煙。
- 誤信吸煙「有型」、「有款」，模仿偶像，以為吸煙是表示自己已經成長、顯示魅力及追上潮流。
- 年青人容易被誤導，錯誤地以為吸煙可減肥。



❌ 煙草成分多了解，自然抗拒更清晰

煙草含有超過4,000種化學物質，當中有超過40種致癌物質，而煙草成分中比較多人熟識的有：

- **焦油**：致癌物質，也會令吸煙者手指及牙齒變黃。
- **尼古丁**：一種有毒物質，常用於工業上的殺蟲劑，會刺激腦部神經，令人上癮。從肺部吸入的尼古丁，只要7秒時間就會到達腦部，大量或長期吸食會導致腦細胞麻痺，引致失憶、學習及工作能力減低。
- **一氧化碳**：一種無色無味有毒氣體，會減低血液的帶氧能力和影響運動表現。



吸煙害處多，拒煙好得多

1 吸煙與疾病

煙中含有超過4,000種有害化學物質，當中超過40種是致癌物質。吸煙可引致各種疾病，受影響的身體器官包括：

- **腦部**：尼古丁令血壓上升，一氧化碳會減低腦部血液之氧份。吸煙引致血液容易凝結及血管收縮，令血管容易閉塞。若閉塞的血管位於腦部，便會導致中風。吸煙者中風機會較非吸煙者高於1.5倍。
- **心臟**：吸煙是引致心臟病的主要因素。煙草內的尼古丁增加血液黏性，令血管失去彈性及收窄，一氧化碳更會阻礙體內氧氣的輸送過程，導致心臟肌肉缺氧，大大提高患上心臟動脈阻塞及心臟病的機會。但戒煙一年後，患心臟病的機會便可減低50%。
- **肺部**：焦油破壞肺部和氣管細胞，令肺部纖毛失去排污的功能，增加機會患支氣管炎、肺氣腫及引致肺癌。肺癌病患者中有八成是吸煙者。
- **口腔**：吸煙者患有牙周病的機會比非吸煙者高出5倍。而且吸煙者患口腔癌的機會較大，在口腔癌的患者當中有90%為吸煙者。吸煙也可引致口臭、牙齒脫落及牙齒變黃。

2 縮短壽命

根據衛生署控煙辦公室的資料，在香港，每年有超過五千五百人，即每日有十五人是因吸煙而死亡。根據世界衛生組織資料顯示，全世界每分鐘約有五至六人死於與煙草有關的疾病。

3 吸煙與儀容

煙草中的有毒物質會透過血液傳送到皮膚。令皮膚變得暗啞和粗糙，失去彈性，皮膚容易敏感，出濕疹，有皺紋，加速衰老。吸煙也會令人的皮膚、手指和牙齒變黃，全身沾有煙味，破壞個人形象。

4 吸煙與體重

煙草內的化學物質損害口腔內的味蕾，降低對食物的感覺，減低食慾，導致有些人營養不平衡，體重低於標準，錯誤以為吸煙有減肥的功效。

5 吸煙與金錢

吸煙十分浪費金錢，何不將金錢花在其他用途上？！

6 吸煙增加火警發生的機會

根據消防處2003年統計數字顯示，香港全年共有3,160宗火警是由棄置煙頭或火柴等引起。

7 污染環境

每當燃點一支煙，煙中的一氧化碳、焦油、尼古丁便瀰漫在周圍的空氣內，污染環境。

🚫 拒絕吸煙要說「不」，無論如何「不」要吸

當青少年清楚明白煙毒的禍害，知道吸煙會影響身體，浪費金錢，污染環境等，便要堅決拒絕香煙的誘惑，無論是遇到挫折，心情煩躁，或面對壓力，都不受人唆擺，不要嘗試吸第一口煙。

🚫 抗拒二手煙，你我有共識

二手煙是指由煙草產品燃燒時所飄散出來的和吸煙者抽煙時噴出的一種混合煙霧。二手煙的煙霧中亦含有超過4,000種有害化學物質，及超過40種致癌物質。

🚫 「二手煙」的影響：

吸煙者和非吸煙者同樣會受到二手煙的傷害。若吸煙者在密封的環境下吸煙，其他人便無可避免地吸入二手煙。當吸入了二手煙，會即時感到不適，如喉部或鼻不適、咳嗽、刺激眼部、頭暈頭痛、更甚者可誘發哮喘等。長期吸入二手煙會損害心肺功能，並使人患上肺癌和心臟病及其他疾病。

🚫 拒絕二手煙

二手煙的禍害等同吸煙的禍害，因此我們除了不要吸煙外，也要避免吸入二手煙。

以下方法都能減少接觸二手煙：

- 到無煙食肆用膳。
- 選擇「非吸煙區」，大型食肆必須於門口貼上標誌顯示該食肆設有非吸煙區。
- 如在非吸煙區內看見有人吸煙，可要求負責人制止吸煙的人士。
- 提倡無煙家庭，請家人及朋友不要在家內吸煙。
- 立即勸朋友戒煙。



🚫 戒煙憑勇氣，意志要堅定

我們既然知道吸煙的害處，若然有些同學已經有了吸煙的習慣，便應認定戒煙的好處，儘快拿出勇氣和決心，來迎接戒煙的挑戰。戒煙只是一場心理戰，極需要堅強的意志和忍耐力。很多吸煙多年的煙民，也可以在一天內戒煙成功。事實上，只要你停止吸煙，尼古丁和一氧化碳在一兩天內便會被排出體外。

- 於四十八小時後，味覺嗅覺感應力回復
- 於七十二小時後，肺功能增強
- 於二至十二星期後，循環系統有改善，肺部功能提升了30%，可作長時間的步行
- 一至九個月後，減少咳嗽和肺部的感染機會
- 戒煙一年後，患上冠心病的機會率將較吸煙者少一半。

🚫 總結

希望各位能深入認識吸煙的真正面目，同時認清吸煙有損健康並非時尚。世界上是沒有安全的吸煙方法，要以堅決的態度來應付香煙的誘惑，做一個不吸煙的明智健康青少年，並鼓勵身邊的親友戒煙，共同建立一個無煙的清新世界。

🚫 戒煙熱線

若你、朋友或家人有興趣戒煙，可致電衛生署戒煙輔導熱線 2961 8883，有註冊護士提供專業意見。若想知道更多有關煙的資料，可瀏覽衛生署控煙辦公室的網頁 <http://www.tobaccocontrol.gov.hk>

**食肆全面禁煙，
員工及食客健康
有保障**

衛生署控煙辦公室



衛生署控煙辦公室曾到訪過多間超過二百個座位的食肆，香港現時已有不少食肆實行全面禁煙。在訪問過程中，我們選取了兩間不同的食肆進行室內空氣質素的測試。一間是全面禁煙的；另一間則沒有任何禁煙措施。這項測試是以空氣中的「可吸入懸浮粒子 Respirable Suspended Particulates (RSP)」的濃度作為比較。

何謂「可吸入懸浮粒子」？這是空氣之中直徑少於10微米的粒子。這些粒子能夠進入及積聚於人體肺部，對健康造成不良的影響，包括引致呼吸系統毛病、破壞肺部組織，以及增加患上肺癌的風險。

結果顯示

1. 全面禁煙的食肆所錄得的RSP平均是 49 μgm^{-3}
2. 沒有禁煙措施的食肆所錄得的RSP平均是 1,934 μgm^{-3}

食肆空氣中含有可吸入懸浮粒子（即污染物）的數量比較（微克 / 立方米）



其實，每當「空氣污染指數」超過100時，環保署便會提醒市民，避免長期停留在空氣污染度過高的環境中，以免損害健康。RSP的濃度正是用來計算「空氣污染指數」的其中一種空氣污染物。從以上的測試結果顯示，沒有禁煙的食肆的空氣污染高得驚人！員工或食客長期處於這污染的環境必有損健康。

有趣健康常識 Q&A

Q 如果你把每天買一包煙的錢省下
來，一年後你就可以：

1. 去歐洲玩十日
2. 買一百隻CD
3. 一家四口食十次自助餐
4. 以上皆是

(答案：請在本刊物內尋找)

健康小貼士

父母吸煙對小孩有很大影響

研究顯示，父母吸煙令子女日後吸煙的機會增加。二手煙亦會增加小孩患呼吸系統毛病的機會，亦令小孩子多請病假，從而影響學業。



近年世界各地的食肆及工作間都鼓吹禁煙的風氣。很多人除了知道吸煙的害處，也認識到身處於二手煙環境中對身體有負面的影響。對於我們服務的一群兒童及青少年，我們也希望聽聽他們的心底話。「我對食肆全面禁煙的意見」是學生健康服務在二零零五年一月至三月期間在各中心特設的心聲版專題。從學生們的字裡行間，我們也收集到很多對食肆全面禁煙的意見…

心

聲

版

二手煙不但損害健康，而且「好臭」。食肆應該全面禁煙。

希望個個在無煙城市中成長！

無煙生活好，人人一定做得到！

我非常同意食肆全面禁煙，因為我們以後再不用吸二手煙了。

食肆全面禁煙，你我都支持。

希望世界每個地方都禁煙！

我同爸爸媽媽支持煙民戒煙！

禁煙一百分，生活多D Fun！

很多青少年開始吸煙時，可能因為受朋友影響、好奇、不開心、缺乏信心、壓力大或以為吸煙可以提神，錯誤地以為吸煙可以解決問題。

要預防青少年墮入吸煙的陷阱，我們應及早讓青少年認識吸煙的禍害，使他們明白愛自己不吸煙，多充實自己，增廣見聞，建立自己應有的一套見解，不要隨波逐流，堅決拒絕香煙的誘惑。並且培養不同興趣，發掘潛能，增加自信心，學懂積極處理困難和壓力，不以吸煙飲酒或濫用藥物去逃避問題和麻醉自己。並且可鼓勵他們成為無煙大使，推廣不吸煙的好處，鼓勵他們全力推動及支持朋友及家人戒煙，共同建立一個健康快樂的生活環境。

以下是一位中三同學的親身經歷，當她發現好朋友原來是吸煙者，受到朋友們的慫恿去吸煙時，她是如何反應和面對？讓我們從她的來信中，一起了解她的感受和處理方法。

親愛的健康通訊站人員：

你好嗎？我是第一次寫信來，我的名字叫常清新。

今次來信，是有一件事想問你。我現在讀中三某男女校，我讀的是精英班；我有個好朋友叫Amy，我們的友誼是由中一開始，我們的感情很好，十分老友。而她平日好乖，成績好好。

在今年三月中時，我哋成班同學去唱卡拉OK，在唱歌的時候，他們竟然拿出煙仔點著來吸，原來他們成班大約十多人，都是吸煙的，Amy也是其中之一。當時我好驚，好想走，但我沒有勇氣；他們還問我食唔食，我肯定會抗拒啦。自此，我就冇再和Amy玩啦，但我真是想叫佢戒煙，我應該點做呢？



祝
生活愉快！
常清新

親愛的清新：

多謝你的來信。

我相信當你發現你的好朋友吸煙，你的心情是非常矛盾。一方面你很希望可以繼續和她做好朋友，另一方面你又感覺很害怕，所以你再沒有跟她在一起。

很欣賞你有堅定的意志去拒絕吸煙，亦明白你很關心你的朋友，希望她能夠戒煙。你可以藉著大家的交往，表達你對她的關懷和儘量勸告她，時常向她講述戒煙的好處，例如：成功戒煙後，她的身體更健康，因為運動能力可漸漸回復，並減少患癌病及心臟病機會；口腔煙臭消失，容光煥發，增加自信，更能享受食物鮮味及節省金錢等。

你可鼓勵她下定決心戒煙，與她一同訂立一個戒煙日，為她準備一些無糖份的糖果或香口膠，給她代替香煙，鼓勵她多運動，多喝水分，提議她告訴那些吸煙的同學和朋友，她正努力「戒煙」。若你能不斷鼓勵和讚許她，她成功戒煙的信念便會更堅強。

如有需要，建議她致電衛生署戒煙輔導熱線2961 8883，尋求支援及協助，使她可以早日遠離香煙。

祝
生活愉快
健康通訊站

健康通訊站

九龍觀塘啟田道
九十九號藍田分科診所
四字樓

請在信紙上寫上你的
姓名及地址：
聯絡電話：

如欲查詢有關學生健康
上的問題，歡迎與本通
訊站聯絡。