



吸菸與 患癌風險



世衛（World Health Organisation）形容吸菸是「已發展國家／地區可預防疾病的最大單一根源」，而吸菸則是澳洲可預防死亡及疾病的最大禍根。澳洲每年就有超過 20,500 人因吸菸而死亡。兩名終生菸民就有一名死於吸菸，大部分人於中年因吸菸致死。

香菸含有 7000 多種化學物質，當中超過 70 種會導致癌症。香菸內大多數化學物質會對身體構成嚴重傷害。並不是只有菸民才會受香菸影響。令他人吸入二手菸內的有害化學物質會使其患上嚴重疾病。對於吸菸或吸入二手菸，並無安全水平。

肺癌

對於男士和女士，肺癌是昆士蘭州最常見的癌症死亡原因。大部分肺癌病例由吸菸引致。

口腔癌及咽喉癌

所有呼吸系統內的器官都會受到吸菸影響。吸菸是口腔癌的主因，當中包括臉頰、牙肉、舌頭、唇部、口腔底部及口腔內襯出現的腫瘤。

其他癌症

研究亦表明吸菸導致一連串其他癌症，當中包括大腸癌、胃癌、胰臟癌、腎臟癌、子宮頸癌、陰莖癌、膀胱癌及白血病。

吸菸對身體造成的其他影響

吸菸亦會導致心血管疾病、慢性阻塞性肺病、肺氣腫及支氣管炎。

吸菸亦會引致：

- 皮膚提早衰老
- 牙周病、牙齒發黃、蛀牙、阻礙牙肉的血液循環

- 白內障及老年黃斑病變（常見致盲原因）
- 血液循環不良，因而增加罹患壞疽及截肢的機率。

對女士而言，吸菸會構成大量負面影響。這類影響包括：

- 經期問題，例如劇烈的經痛及經前緊張或焦慮
- 分娩低體重嬰兒的風險會增加
- 增加流產、早產及分娩期併發症的風險
- 令胎兒吸入香菸內的有毒化學物質會增加嬰兒死於嬰兒猝死症 (Sudden Infant Death Syndrome 簡稱「SIDS」) 的風險
- 更年期會出現更多嚴重的症狀
- 骨質酥鬆症。

對男士而言，吸菸構成的負面影響包括：

- 可能會增加精子異常及精子數量下降的情況
- 陰莖的血管收窄，導致性無能。

戒菸的好處

即使長期吸菸，戒菸仍能大大降低罹患癌症的風險。戒菸後的 72 小時內，對身體產生的好處已經開始出現，健康狀況亦會相應改善。10 至 15 年後，因吸菸導致死亡的風險就會與從未吸菸的人士十分接近。除了自我感覺有所改善外，亦會改善親友的健康。

決定戒菸

戒菸的決定永不嫌遲。第一步是決定要戒菸。決定戒菸後，可採取下列貼士幫助自己戒菸。請謹記，對於部分人士而言，戒菸是一項練習。最好的方法是不斷嘗試。練習戒菸讓戒菸者計劃在出現菸癮時應採取甚麼行動。

戒菸貼士

1

設定戒菸日期，令自己做好成為非吸菸者的精神準備。頭數個星期紀錄吸菸行為，讓自己深入了解吸入香菸的數量、吸菸的誘因和習慣。

2

寫下戒菸的理由。將以上紀錄放入銀包內，並於出現強烈菸癮時回頭細看。

3

保持忙碌。出現菸癮時讓自己集中處理某些事項。

4

放棄任何可能會令自己吸菸的意欲。將家中的香菸、火機及菸灰缸棄置。

5

尋找大量支持。要求親友幫助自己並留意戒菸進度。如果與戒菸者同住或共事，要求對方陪自己戒菸。

6

求助戒菸無須獨自一人。

- **如要尋求戒菸方面的支持並獲得他人的鼓勵，請致電 13 78 48 聯絡戒菸熱線 (Quitline) 13 Quit** 熱線開放時間是上午七時至下午十時 每星期七日開放 或者，請瀏覽 [visit quitnow.org.au](http://visit.quitnow.org.au)。戒菸熱線 (Quitline) 提供免費資訊 實用協助和支援。
- **與專業醫療人士討論戒菸一事**，並安排共同制定戒菸策略。
- **考慮使用藥物治療的方法**，例如尼古丁替代療法 (Nicotine Replacement Therapy，簡稱「NRT」)、安非他酮 (Bupropion Hcl) 或戒必適 (Varenicline) 等，以應對戒菸歷程。