



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 吸煙的禍害

五星健康  
五星家  
社區健康  
教育計劃

本港約581,500人有每日吸食傳統煙的習慣，佔15歲或以上人口9.5%，每人每日平均吸食13支傳統煙。雖然本港吸煙率由2019年的10.2%下降至2021年的9.5%，但吸食電子煙的人數卻明顯上升，由2019年的7,200人升至去年的17,500人。

- 煙草含有逾7,000種化學物質，其中很多是帶有毒性及帶放射性的，當中超過70種是致癌物。
- 煙草主要的三大殺手，包括焦油、尼古丁及一氧化碳。

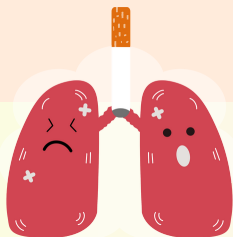


## 焦油

## 尼古丁

## 一氧化碳

- 黏稠物質令牙齒及指甲變得又黃又黑
- 使肺部失去彈性
- 引起咳嗽、痰多及氣促
- 導致口腔癌、喉癌、肺癌等



- 七秒內直達大腦
- 刺激中樞神經，令人上癮
- 長期吸入會導致腦細胞麻痺
- 引致血壓上升、心跳加速、失憶、影響智力及集中力、心肌梗塞及腦中風









- 常見於汽車廢氣和炭火之中
- 使身體所得到的氧氣越來越少，阻礙正常的血液循環
- 身體組織及腦細胞因血液長期缺氧，直接影響智力及記憶力



煙草對健康危害大，全球八大死因中有六個，包括心臟病、腦血管疾病、下呼吸道感染、慢性阻塞性肺病、肺結核及氣管、支氣管和肺癌等，都與煙草使用有關。

# 吸煙引致的疾病

 癌症	肺癌、口腔及咽癌、喉癌等
 心腦血管疾病	冠心病、中風、動脈粥樣硬化、周邊血管疾病等
 眼疾	失明、白內障等
 呼吸疾病	肺炎、慢性阻塞性肺病、哮喘、肺結核等
 懷孕相關疾病	異位妊娠、胎兒生長受限、早產、流產和其他妊娠期併發症
 其他疾病	陽痿、不育、骨質疏鬆等

## Q A 電子煙比較無害嗎？

電子煙雖不會使用煙草，而是將化學溶液（煙油）加熱轉化成煙霧，再傳送予使用者。無論含有尼古丁與否，煙霧同樣含有多種有害物質。雖然經常被包裝成傳統捲煙的替代品作銷售，但電子煙不能幫助戒煙，亦不應是另一種吸煙的選擇。



## 什麼是二手煙？

二手煙泛指吸煙後殘留在不同表面，如衣服、頭髮和皮膚等地方的煙草煙霧殘餘化學物質。即使在吸煙後數天以至是數星期，這些有毒化學物質仍然殘留在室內的家用器皿、傢俬、地毯、地板、牆壁、天花板等的表面上。



如有需要，可尋求戒煙輔導服務  
衛生署綜合戒煙熱線1833 183

