



抽煙的男士

Men Who Smoke

謊言: *我又強健又健康, 抽煙不會影響我的。*

事實: 抽煙會影響您的健康。

香煙煙霧內的一氧化碳很容易就附著在血紅蛋白上,這是血液內負責把氧氣輸送到各細胞的物質,導致血液輸送到身體各部份的氧氣減少。由於這些細胞所吸收的氧氣減少了,導致勞動用的肌肉所得到的氧氣減少了,於是耐力也減少了。在運動時,抽煙者較容易精疲力竭、氣促、耐力減少、反應較慢和視覺的判斷力較差。¹

謊言: *香煙內的化學品是沒有危險性的,抽煙不會損害我的身體。*

事實: 尼古丁、一氧化碳和焦油會危害身體。

尼古丁導致脈搏加速,於是抽煙者的心臟必須更吃力地工作才能夠產生非抽煙者的心臟所產生的同一效果。尼古丁也會使血管收縮,導致血流量減少和血壓上升。

尼古丁和一氧化碳使血液變得更稠,使心臟和血管更難把血液輸送到身體各部位。這兩種化學品並且損害血管的壁。血管受到損壞就會導致身體的血液輸送系統功能衰退。

一氧化碳可以導致冠心病,也可以導致許多種癌症。香煙煙霧內的一氧化碳和其他化學品使人們氣道內的小毛癱瘓,於是無法把有毒的物質(包括一些致癌的化學品)從氣道壁除去。

焦油含有一系列的化學品,其中有些已知是致癌的。香煙內的焦油並且是使牙齒、手和皮膚變黃的物質。¹

謊言:如果我戒煙,我的體重會增加。

事實:您可以戒煙而體重不增加。

香煙內的尼古丁加速新陳代謝和抑制食慾,因此戒煙者可能會體重增加少許。不幸的是,即使抽煙的害處無疑遠遠超過體重增加所帶來的害處,有些抽煙者卻由於擔心體重會增加而不肯戒煙。在所有戒煙者中,有大約半數的人體重的增加會少於兩公斤,而且有許多人的體重會完全沒有增加!

可以用健康的食物作為零食,例如您喜愛的水果、嚼無糖的口香糖或啜飲水或茶而不要吃高脂的食物。如果您發覺因為手裡沒有東西而吃多了食物,可以嘗試拿著一杯水、擠壓一個柔軟的球或者‘撥弄’一支筆。⁷

戒煙和運動就會改善耐力和呼吸! 運動促進新陳代謝,而且是保持強健體魄和健康體重的最佳方法。澳洲國立心臟基金會(The National Heart Foundation of Australia)建議人們在一週中的大部分日子每天做 30 分鐘的適度運動(例如步行)。⁸

謊言:抽煙與性...是相配的,對嗎?

事實:男人最易損害自己的陰莖的其中一種做法就是點燃香煙。

陽萎在抽煙的男士中較為普遍。香煙內的尼古丁損害血管 - 包括陰莖內的細小、脆弱血管。有這些血管,陰莖才可以勃起。¹

謊言:唯有婦女才需要擔心抽煙對妊娠的影響。

事實:需要兩個性器官健康的人才可以生孩子。

抽煙的男士的生殖能力出現問題的可能性較高。抽煙者所生產的精子的形狀不但異於非抽煙者的精子,而且較為缺乏活動力。抽煙的男士所生產的精子數目較少,而且他們的雄性性激素 - 睪丸激素 - 的分泌受到菸草煙霧內的化學品影響。¹

A combined project of

當婦人懷孕後,如果胎兒的父親抽煙,可能會導致嬰兒產重低,而且嬰兒在出生後夭折的可能性較高。這些後果可能是由於孕婦吸入環境中的菸草煙霧或是由於精子受到直接損害所致。^{2,3}

謊言: *抽煙幫助我鬆弛。*

事實: 大部份抽煙者發覺其實是因為抽空抽煙使他們鬆弛,而不是香煙本身使他們鬆弛。

抽煙所產生的生理後果類似壓力所產生的生理症狀。香煙煙霧內的化學品會使脈搏加速,並且導致血管收縮。如果抽煙者是在充滿壓力的境況中,抽空抽煙可能會使他/她感覺較為鬆弛。這個鬆弛的效應是由於‘抽空休息’所致而不是由於所抽的香煙所致。¹

謊言: *我沒有上煙癮!*

事實: 香煙是極易使人上癮的。

菸草內的尼古丁是使人上癮的成癮性物質。菸草植物含有尼古丁,大量的尼古丁是毒性極強的。剛開始抽煙的人士也許體驗到尼古丁令人不舒服的毒性效應,但如果繼續抽煙,則那人會不久就對這些效應產生耐藥性。尼古丁可能會使人冷靜下來(如果抽煙者心情緊張或焦慮)或令人興奮(如果抽煙者是鬆弛的)。當抽煙者對尼古丁越來越產生耐藥性時,就需要增加抽煙量才能達到所想達到的效果。抽煙者增加抽煙量的方法可能是: 增加每天所抽的香煙數目、深深地把煙吸入肺內、或是擠壓香煙頭上的過濾嘴,於是堵塞削減香煙煙霧的孔。¹

謊言: *大多數男士都抽煙。*

事實: 大多數男士從來不抽煙或是現在已經戒了煙。

在 2002-2003 年,新南威爾士州大部分的男士(46%) 從沒有抽煙,另外有 29%的男士說他們已經戒了煙。在新州,只有 25%的男士說他們目前是抽煙者。⁹

A combined project of

謊言: 一下子戒掉煙癮是唯一的戒煙方法。

事實: 有幾種不同的戒煙方法, 您只須決定哪一種最適合您。

對大多數人而言, 一下子戒掉煙癮是最成功的方法。事實上, 90%以上戒煙成功的抽煙者都是自己戒煙的 - 一下子戒掉煙癮! 一下子戒掉煙癮的意思是突然完全停止抽煙。

每天減少所抽的香煙數目是另一種受歡迎的戒煙方法。如果您選擇減少所抽的數目, 從您開始減少所抽的香煙數目那天起, 以兩個星期後的日期作為完全戒煙的日期。⁵

在澳洲, 尼古丁替代療法(Nicotine Replacement Therapy, 簡稱 NRT) 是用口香糖(chewing gum)和黏貼膠布(patches) 的形式。把這種黏貼膠布貼在皮膚上或嘴嚼這種口香糖時, 就會有尼古丁慢慢地進入血液內。那些決心戒煙的煙癮較大的抽煙者可能會出現對尼古丁脫癮的症狀, NRT 對他們可能有幫助。

戒煙諮詢電話(Quitline)是保密的服務, 抽煙者可以在電話上與受過訓練的輔導員交談, 以便得到戒煙的幫助。請致電 131 848(只收本地電話的收費)。可以在 24 小時之內為您安排一位口譯。

謊言: 戒煙是不可能成功的!

事實: 戒煙可能是困難的, 但肯定是可以成功的!

有些人第一次戒煙就一下子戒掉煙癮, 以後再也不抽煙了。對另一些人, 戒煙略為困難, 可能需要嘗試數次才能夠完全成功。當您失敗和再抽煙時, 切記不要完全放棄嘗試戒煙。提醒您自己為何您想戒煙。

謊言: 現在戒煙對我沒有幫助 - 所導致的損害已經造成了。

事實: 戒煙的好處是差不多即時生效的!

A combined project of

戒了煙兩個小時後,您的身體系統就會排除尼古丁。

六個小時後,您的脈搏會減速,而且您的血壓將會略微下降。

在一、兩天之內,您的身體會完全排除一氧化碳和尼古丁,您的肺會運作得更好,而且耐力將會改善。

過了一個星期,您的血壓會回復正常,而且您會較容易運動。

過了三個月,您的肺就能夠自我潔淨,而且血流量得以改善。

戒煙一年後,罹患肺癌的風險就減少了,並且罹患心臟病的風險幾乎是那些繼續抽煙的人的一半。⁵

參考:

References:

1. Winstanley M, Woodward S and Walker N. *Tobacco in Australia: Facts and Issues* 1995. Melbourne, Victorian Smoking and Health Program, 1995.
2. Royal College of Physicians. *Smoking and the Young: A Report of a Working Party of the Royal College of Physicians*. The Lavenham Press, 1992.
3. Davis DL. *Paternal smoking and fetal health* [letter]. *Lancet* 1991;337:123.
4. Health Promotion Services. *Smoking and Health in Western Australia* 1998 Resource Book. Health Promotion Services, Health Department of Western Australia, 1998.
5. Health Promotion Services, Commonwealth Department of Health and Family Services and the Victorian Health Promotion Foundation. *It's Worth the Effort – Quit Manual*. Health Promotion Services, Health Department of Western Australia, 1998.
6. Health Promotion Services. *Nicotine Replacement Therapy – Information for Health Professionals*. Health Promotion Services, Health Department of Western Australia, 1998.
7. Stanton R. *Eating for Peak Performance*. Maryborough, Australian Print Group, 1988.
8. Trevor Shilton, Health Promotion Director, National Heart Foundation (personal communication), 1999.
9. Population Health Division. *The health of the people of New South Wales: Report of the Chief Health Officer, 2004*. Sydney: NSW Department of Health 2004.

A combined project of