

有關抽煙的謊言

Myths About Cigarette Smoking

我只抽味淡的香煙

桂芳, 24 歲

沒有一種香煙是安全的,任何抽煙量都是不安全的。¹ 有些人盡量抽較少支香煙,以便使他們抽煙的習慣較為安全,但大多數人發覺很難這樣做。有些抽煙者以為不抽含焦油量較高的香煙而改抽焦油量低的香煙就較安全,其實這也是不安全的。²

焦油量低的香煙的害處不遜於其他香煙。同時,抽煙者通常會更深深地把煙吸入肺中、更常吸煙、或把每支香煙抽至煙蒂較短的長度。² 與戒煙的好處相比,即使您真的改抽焦油量低的香煙,並且沒有作出上述的改變,對健康的好處仍然是非常少。²

我只在社交的場合抽煙, 而且我可以隨時戒煙

麗娜, 21 歲

任何抽煙者都有上了尼古丁癮的風險。² 當您繼續抽煙時,您的身體就學會了依賴尼古丁,於是您所抽的香煙數目就會越來越多。³ 每天只抽三支香煙就可以誘發致命的心臟病,婦女在這方面的風險尤高。⁴

從您所抽的第一支香煙開始就可以導致身體受到損害。⁸ 每次吸入香煙內的化學品,您身體的細胞就會受到損害。

我抽捲煙,因為它們所含的化學品較少

彩霞, 28 歲

自己捲的香煙所含的毒素與製造的香煙所含的毒素一樣。雖然還需要進行更多有關自己捲的香煙的危險性的研究,但人們以為捲煙比其他香煙的害處較少的想法是錯誤的。¹

當我在汽車內抽煙時,我把窗搖下,以致我沒有吸入香煙的煙霧

倩雲, 23 歲

不要自己欺騙自己— 雖然打開窗可能使您所吸入的環境菸草的煙霧減至最少的份量,抽煙會增加您罹患肺氣腫、肺癌、心臟病和許多種致命和導致殘疾的風險。²

我年輕 - 我不會想到我會因為抽煙而生病

京燕, 23 歲

抽煙導致許多種短期影響健康的不良後果。主要的後果是肺功能衰退,這往往導致氣促、經常咳嗽和做運動時容易疲倦。抽煙也會使嗅覺和味覺減弱及導致皮膚提早衰老。²

在醫生未作出診斷之前,人們往往不知道自己已經罹患與抽煙相關的疾病很多年。'抽煙者的咳嗽'或氣促可能是致命疾病的先兆。⁶ 抽煙的時期越長,罹患與抽煙相關的疾病的危險性就越高。¹

對婦女而言,抽煙增加她們罹患數種性器官疾病的危險性。¹ 抽煙的婦女可能會月經不調和出現續發性停經(secondary amenorrhea),即是停經。¹ 服食避孕丸的抽煙者有更高的危險性會心臟病發作、中風和罹患其他心血管病。¹ 而且中風不但可以影響高齡人士,也有 20 多歲和 30 多歲的人士因抽煙而中風死亡。⁷

我擔心當我戒煙時,會體重增加

麗娟, 29 歲

許多婦女因為害怕會**體重增加**而遲遲不戒煙。雖然許多婦女擔心在戒煙後會體重增加,必須謹記的是:**繼續抽煙對健康的危險性更大。**⁹

在戒煙後,您可以在日常生活中運動和養成吃健康食物的習慣,就可以避免體重增加了。⁹

當我懷孕或當我 30 歲時,我就會戒煙

華英, 19 歲

很多年輕的婦女認為她們只在短期內抽煙,而且她們不相信她們會有抽煙所導致的影響健康的長期後果。¹您往往感覺可以在未來的某個時候戒煙。然而您目前的抽煙習慣正在損害您的身體,而且在將來才戒煙並不會較為容易。**應該盡早戒煙而不要等待將來才戒煙。**

就妊娠而言,抽煙的婦女在懷孕和分娩時可能會體驗困難,包括與妊娠有關的併發症、小產和早產。會有更高的風險會產下體重輕的嬰兒、出現死產和新生兒夭折、及嬰兒猝死綜合徵的情況。**在懷孕前戒煙真的是很重要,以便減少不幸的生殖後果的風險。**⁸

抽煙的婦女也會有更高的可能性罹患生殖器官的癌症,她們罹患子宮頸癌和外陰癌的可能性較高。¹

有關戒煙的提示:

如果您決定了停止抽煙:

- **致電戒煙諮詢電話 (Quitline), 並且與受過訓練的輔導員談話 (131 848, 只收本地電話的收費)。他們可以在 24 小時之內為您安排一個口譯。**
- **與醫生或藥劑師交談, 並且計劃怎樣戒煙的策略。這也許包括使用尼古丁替代療法 (Nicotine Replacement Therapy)。**

A combined project of

- 如果您的伴侶或朋友是抽煙者,鼓勵他們也考慮戒煙吧。
- 禁止任何人在您的汽車和住宅內抽煙。

參考:**References:**

1. Winstanley, M., Woodward, S. and Walker, N. 1995. *Tobacco in Australia: Facts and Issues*. Victorian Smoking and Health Program.
2. American Cancer Society. 2002. *Questions about smoking, tobacco and health*. Website:
www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_10_2x_Questions_About_Smoking_Tobacco_and_Health.asp
3. US Department Health and Human Services. 1988. *The Health Consequences of Smoking: Nicotine Addiction. A report of the Surgeon General*. Rockville, Maryland: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, Center for Health Promotion and Education, Office on Smoking and Health.
4. Prescott, E., Osler, M. and Schnohr, P. 2002. Importance of light smoking and inhalation habits on risk of myocardial infarction and all cause mortality. *Journal of Epidemiology and Community Health*. Vol. 56, pp. 702-706.
5. National Tobacco Campaign. 2002. *Damage – Artery*. Website:
www.quitnow.info.au/damage/damage.html
6. National Tobacco Campaign. *Questions and Answers for the National Tobacco Campaign*. Commonwealth Department of Health and Ageing.
7. National Tobacco Campaign. 2002. *Damage – Stroke*. Website:
www.quitnow.info.au/damage/damage.html
8. Walsh, R., Lowe, J. and Hopkins, P. 2001. Quitting smoking in pregnancy. *Medical Journal of Australia*. Vol. 175, pp. 320-23.
9. Smoking and Health Program. 1999. *Women and smoking: facts and issues*. Public Health Division, Health Department of Western Australia.