

二手煙全面睇



主題篇	P1
編者的話	P3
國際控煙新聞	P4
控煙活動	P6
戒煙園地	P7
遊戲天地	P8

- 你曾否因到過某些地方或場合而被二手煙弄得你渾身煙味？你知不知道二手煙還有其他的影響？
- 很多人知道二手煙有損健康，"多吸"無益，但其實二手煙的有害程度遠超一般人的想像。你知不知道原來不論"多"或"少"吸二手煙，也同樣對身體有害？
- 很多人以為只要不在家人和朋友面前吸煙，就可以令他們避免吸入二手煙。但你知不知道原來二手煙的有害成分會在室內停留數小時，使家人和朋友仍然受到二手煙的延禍？

如果各位讀者想知道更多二手煙的真面目，請留意以下內容。

什麼是二手煙？

手煙，又稱"環境煙草煙霧"，是指由吸煙者抽煙時呼出的"主流煙"，及由煙仔和雪茄等煙草產品燃燒時釋出的"支流煙"而結合成的一種混合煙霧。主流煙和支流煙分別約佔二手煙中一成半及八成半的成分¹。一般而言，吸煙者平均每一支煙只吸嘍十多次，所花時間不足一分鐘，而其餘大部分時間則任由煙草在空氣中燃燒，其間所產生的支流煙既影響吸煙者，又危害其他人的健康。

二手煙的禍害

根據外國研究顯示，一手煙和二手煙同樣能導致多種致命疾病，如心臟病、癌症等；兩者皆含有超過4,000種有害化學物質及60多種致癌物²。二手煙中部分毒素的濃度，如一氧化碳、亞摩尼亞、苯及碳氫化合物等³，甚至比吸煙者吸煙時吸入的更高。早於1992年，二手煙已被美國環境保護局定為"一級致癌物"⁴，意即無論吸入的分量多或少，也同樣足以影響健康，並無安全標準⁵。



衛生署戒煙熱線 1833 183

地址：香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓 1801 室
電話：2961 8823 網址：www.tco.gov.hk



二手煙對身體的影響，最明顯是對眼睛及呼吸系統的刺激；引起眼部不適，喉嚨痛或咳嗽等徵狀。然而二手煙的害處其實遠不止於此，國際上已有多項研究顯示二手煙可以導致以下各種致命疾病：

1. 肺癌

早在 1981 年，科學家已就二手煙及肺癌的關係作出研究，並證實吸煙者每天吸煙的數目愈多，其非吸煙的配偶患上肺癌的機會就愈高。如果丈夫每天吸煙 20 支或以上，其妻子患上肺癌的機會就會增加 1 倍⁶。

如欲定期收到控煙專訊(平郵/電郵*)，

請填妥以下資料，並寄回控煙辦公室或傳真至 2575 8944。

姓名：_____

地址：_____

電郵：_____ 電話：_____

* 請刪去不適用者



其後，美國衛生部、加州環境保護局及世界衛生組織也分別研究了二手煙與肺癌的關係，並得出類似的結論^{4,7,8}。世界衛生組織曾指出非吸煙者如果長期在一個充滿二手煙的環境下工作，其患上肺癌的機會率會增加 12-19%⁸。

2. 心臟及循環系統疾病

在香港，心臟病緊隨癌症為第二號殺手病，2003年全年約有5,300人因心臟病而死亡⁹。外國多項研究顯示，原來二手煙與一手煙同為心臟病的元兇之一。美國加州環境保護局在1997年指出，美國每年估計約有35,000至62,000名非吸煙人士因吸入二手煙而死於心臟病⁷。

腦血管病(包括中風)是香港第三號殺手病。本港每年約有超過20,000人因中風而入院，當中超過3,000人因此而死亡^{9,10}。在今年年初，一項由香港大學醫學院、衛生署及英國牛津大學合作的研究，發現吸入二手煙的份量愈多，患上中風或心臟病死亡的機會愈大¹¹。

該研究指出，非吸煙者死於中風的風險會隨著共同居住或工作的吸煙者數目增加而上升。如家中有一名吸煙者，非吸煙者中風的機會會增加34%；若吸煙者增至兩個或以上，非吸煙者中風的機會更會大幅增加108%。

研究人員解釋，人體一旦吸入二手煙後，當中的毒素會令血管受損及破壞動脈的正常功能和凝血機制，導致血管硬化及阻塞，這種情況甚至在健康的青少年中也可以出現。若持續接觸二手煙，可能導致動脈粥樣硬化，最終引致心臟病或中風等心臟及循環系統疾病¹²。

3. 兒童疾病

世界衛生組織估計，全球約有7億兒童，即接近半數的總兒童人口，經常被逼接觸二手煙¹³。

二手煙對嬰孩及兒童的禍害最為深遠。父母在家中吸煙會使子女被逼吸入二手煙。即使父母避免子女在家中的時候吸煙，但二手煙的有害成分，仍會殘留在室內數小時，依然可對他們構成影響。根據研究顯示，成長於充滿二手煙環境之下的兒童，其肺部組織將會受到破壞，肺部的發育

也會受到延緩。此外，二手煙也可導致兒童患上中耳炎和呼吸道感染(如肺炎及支氣管炎)¹⁴。本港的一項研究指出，若果家中有兩名吸煙者，嬰兒額外入院的風險會增加3成¹⁵。



抽風系統有用嗎？

很多人以為只要在可吸煙的場所內裝設抽風系統便可以清除二手煙的有害物質。但根據美國採暖、制冷與空調工程師協會(American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers, ASHRAE)的研究指出，在可吸煙的房間內裝設獨立抽風系統，只能減輕室內的煙味，並不能完全消除二手煙對健康構成的危害¹⁶。即使把吸煙者分隔在有獨立抽風系統的吸煙房，二手煙中的有害成分仍可以透過門縫、天花版的隙縫和房門開關時，飄散到房外及空調系統，影響非吸煙者的健康¹⁷。

在美國一個就吸煙房抽風系統所作的實驗指出，如要把房內的二手煙完全抽走，就必須將市面上的抽風系統加強二萬倍，其造成的風速等同於在房內形成一個龍捲風¹⁸！故此，要製造一個可完全抽走二手煙的抽風系統實際上是不可行的。

另一方面，設置獨立抽風系統的成本高昂，龐大的保養和維修的開支亦會令經營成本大為增加，對部分未能負擔的經營者構成財政壓力，並造成不公平的營商環境。

如何避免二手煙？

其實要避免二手煙，大家在外出用膳時，應選擇無煙食肆。除此以外，大家亦應全力推動家人及身邊朋友戒煙，並支持提倡無煙政策。

參考資料:

1. Office of the Surgeon General. (1984). *The Health Consequences of Smoking: Chronic Obstructive Lung Diseases: A Report of the Surgeon General*. Rockville, MD: US Department of Health and Human Services.
2. National Cancer Institute. (2001). *Risks Associated with Smoking Cigarettes with Low Machine-Measured Yields of Tar and Nicotine. Smoking and Tobacco Control Monograph No.13*. Bethesda, MD: US Department of Health and Human Services.
3. Office of the Surgeon General. (1986). *The Health Consequences of Involuntary Smoking: A Report of the Surgeon General*. Rockville, MD: US Department of Health and Human Services.
4. Office of Health and Environmental Assessment. (1992). *Respiratory Health Effects of Passive Smoking: Lung Cancer and Other Disorders*. Washington D.C.: US Environmental Protection Agency.
5. US Environmental Protection Agency. (1994). *Setting the Record Straight: Secondhand Smoke is a Preventable Health Risk*.
6. Hirayama T. Non-smoking wives of heavy smokers have a higher risk of lung cancer: a study from Japan. *British Medical Journal* 1981; 282: 183-185.
7. Office of Environmental Health Hazard Assessment. (1997). *Health Effects of Exposure to Environmental Tobacco Smoke*. California Environmental Protection Agency.
8. International Agency for Research on Cancer. (2002). *Tobacco Smoke and Involuntary Smoking*. World Health Organization
9. *Number of Deaths by Leading Causes of Death by Sex by Age, 2003*. Centre of Health Protection Department of Health. <http://www.info.gov.hk/dh/useful/stat/tenleadingcause.html>
10. *Epidemiology and Disease Profile*. Hospital Authority.
11. McGhee SM, Ho SY, Schooling M, Ho LM, Thomas GN, Hedley AJ, Mak KH, Peto R, Lam TH. Mortality associated with passive smoking in Hong Kong. *British Medical Journal* 2005; 330: 287-288.
12. 全球首次證實：二手煙提高非吸煙者中風死亡風險達五成 (二零零五年一月二十七日新聞稿)。香港大學醫學院。
13. World Health Organization. (2001). *Tobacco and the rights of the child*. World Health Organization.
14. World Health Organization. (1999). *Consultation Report. International Consultation on Environmental Tobacco Smoke (ETS) and Child Health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
15. Lam TH, Leung GM, Ho LM. The effects of environment tobacco smoke on health services utilization in the first eighteen months of life. *Pediatrics* 2001; 107 (6): e91.
16. American Society of Heating, Refrigeration and Air-Conditioning Engineers, Inc. (2005). *Environmental Tobacco Smoke*. ASHRAE.
17. Alevantis, Wagner J, Fisk W, Sullivan D. Designing for smoking rooms. *ASHRAE Journal* 2003;45:26-32
18. Repace J. Controlling tobacco smoke pollution. *ASHRAE IAQ Applications* 2005; 6 (3): 11-15.



編者的話

專 為介紹本港及世界各地的控煙和戒煙資訊而編撰的《控煙專訊》已出版至第十期。過去九期以來，訂閱本專訊的人數和參加"遊戲天地"的人數不斷上升，這不但反映本專訊得到讀者們的支持，更令人鼓舞的是，「無煙」的訊息能藉著本專訊得以更有效地推廣。為使本專訊的內容更充實和詳盡，從今期開始《控煙專訊》會來一個"小改革、大變身"，希望可以給讀者耳目一新的感覺。

由第十期《控煙專訊》開始，除主要欄目如"編者的

話"、"主題篇"、"戒煙園地"及"遊戲天地"外，我們將不定期加入更多新元素，例如國際控煙新聞、控煙辦公室參與或舉辦的控煙活動等，並希望透過提供更豐富的內容，使讀者能掌握本港及國際的控煙大趨勢。

此外，我們也非常重視讀者的評語和迴響。若讀者對本專訊有任何意見，歡迎來函或致電2961 8823衛生署控煙辦公室聯絡我們。來函請寄香港皇后大道東213號胡忠大廈 18樓 1801室衛生署控煙辦公室收。



國際控煙新聞

揭“吸煙引致肺癌” 多爾爵士病逝

20世紀最著名的流行病學家、全球首位發現吸煙引致肺癌的英國科學家理查·多爾爵士 (Sir Richard Doll) 於今年7月24日病逝，享年92歲。早在半個世紀以前，多爾帶領世人從吸煙的迷霧中走出來，肯定了吸煙與肺癌之間的關係，並因此拯救了數以百萬計煙民的生命。

在50多年前，英國的肺癌患病率不斷上升，當時的科學家普遍相信空氣污染是造成該現象的主要原因。但經過多爾和希爾爵士 (Sir Austin Bradford Hill) 合作研究，發現當時正在接受治療的649名肺癌患者中，絕大部分皆為吸煙者，只有2名病人是非吸煙者。在1952年，多爾發表研究報告，指出吸煙是引致肺癌的主要元兇¹。在1954年，多爾發表另一篇研究報告，再一次証實吸煙導致肺癌，並指出煙民抽煙愈多，患上肺癌的機會愈大²。

由這結論所引起的戒煙及禁煙浪潮，從此就沒有停止過。與多爾共事30年的牛津醫學院教授理查·柏圖爵士 (Sir Richard Peto) 曾說過：“多爾爵士的發現在上世紀拯救了數以百萬計人的生命，更成功阻止了上千萬現代人的早逝，他對醫學界的貢獻是獨一無二的”。事實上，自多爾爵士50年前發表研究至今，英國男性的吸煙人口比例已由8成多下降至近年的少於3成。

多爾爵士一生獲得榮譽無數，他曾到世界各地講學

交流，獲得13所學府的榮譽學位，亦得到紐約科學研究院頒發的總統榮譽獎。1962年，他獲得聯合國癌症研究貢獻獎，並於1971年獲英女皇冊封為爵士。多爾爵士更於去年親自來到香港，接受首屆邵逸夫生命科學與醫學獎。

多爾爵士一生孜孜不倦地進行醫學研究。他在後來的研究又確定吸煙可導致冠狀動脈栓塞、呼吸道疾病和胃潰瘍等各種疾病。他亦曾在2004年發表一個長達50年的跟進研究報告，指出三分之二年輕時期已吸煙的人會因吸煙而減壽。在這些吸煙者當中，至少四分之一在中年去世³。多爾又發現，成年煙民如果不戒煙，將有16%的人在75歲以前死於肺癌。但假如在50歲時成功戒煙，他們因吸煙而早逝的機會將會減半；如果吸煙者在30歲時戒煙，便幾乎可免除因吸煙而減壽的危險。因此，在任何年齡戒煙都能給健康帶來好處。

參考資料:

1. Doll R, Hill AB. A study of the aetiology of carcinoma of the lung. *British Medical Journal*. 1952; 4797: 1271-1286.
2. Doll R, Hill, AB. The mortality of doctors in relation to their smoking habits. *British Medical Journal*. 1954; 4877: 1451-1455.
3. Doll R, Peto R, Boreham J, Sutherland I. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. *British Medical Journal*. 2004. 328 (7455): 1519.

蘇格蘭

通過室內無煙法例

蘇格蘭議會在 2005 年 6 月 30 日以 97 票贊成、17 票反對，通過室內無煙法例，新法例將於 2006 年 3 月 26 日正式實行，內容包括：

- 把食肆、酒吧、辦公室、咖啡室、戲院及私人會所等室內公眾地方列為禁煙區；
- 違反禁煙規定的人士或未有執行禁煙規定的禁煙區負責人將被罰款，而持牌場所如不符合禁煙規定將不獲續牌。



法例亦排除了在禁煙區內設立吸煙房的建議。當局發言人表示全面禁煙是最直接、最符合經濟效益和健康主義的決定，因為即使吸煙房內裝有抽風系統，也不能完全抽走煙霧中的毒素，而且吸煙房的設立會間接鼓勵人們繼續吸煙。

參考資料: *Your Questions Answered.* <http://www.scotland.gov.uk/Topics/Health/health/smoking/QandA>

紐約州

服務業員工減少吸入二手煙

一項有關室內禁煙法例對員工健康的研究發現，紐約州服務業員工自州政府在 2003 年 7 月實施室內全面禁煙後，他們每周吸入二手煙的時數和從而引發的呼吸道刺激徵狀明顯地減少。研究人員表示員工每周於工作期間吸入二手煙的時數由法例實施前的 12.1 小時減至 0.2 小時，而呼吸道刺激徵狀如眼紅、流鼻水及喉嚨不適等亦減少超過一半。

參考資料:

Farrelly MC, Nonnemaker JM, Chou R, Hyland A, Peterson KK, Bauer UE. Changes in hospitality workers' exposure to secondhand smoke following the implementation of New York's smokefree law. Tobacco Control 2005; 14:236-241.





2005 香港警務處 健康生活 嘉年華

為積極推動無煙健康生活模式，衛生署控煙辦公室與香港警務處曾多次合作舉辦健康講座、研討會、嘉年華等活動，讓員工對吸煙及二手煙如何影響健康、無煙工作間的好處和衛生署的戒煙服務有更深的認識。



控煙辦公室負責的攤位

繼去年的成功經驗後，衛生署控煙辦公室今年再次獲香港警務處邀請參與「健康生活嘉年華」。是次活動於本年八月七日假旺角花園街警察俱樂部舉行，控煙辦公室負責一個以戒煙為主題的攤位。攤位內設有遊戲、宣傳影片播放、一氧化碳呼出量量度測試等。當日參加者人數眾多，反應熱烈。希望藉以下的圖片與讀者分享一下當天的喜悅。



警務處人事服務及職員關係科總警司吳太頒發感謝狀予控煙辦公室代表



控煙辦公室員工於攤位內拍照留念



眾多來賓輪候參與攤位遊戲



參加者對「一氧化碳呼出量」測試深感興趣

立即戒煙 我做到 1833 183



衛生署戒煙熱線自二零零一年九月設立至今，已接聽九千多個來電，為不少戒煙者及其家人朋友，提供戒煙輔導和戒煙藥物資訊。為使到更多市民能取得有用的戒煙資訊，衛生署控煙辦公室今年特別為戒煙熱線加入電腦處理系統，並轉換了一個“易記”的電話號碼 **1833 183**。

更新後的戒煙熱線除會保留原有的專業戒煙輔導外，使用者更可選擇收聽包括廣東話、普通話及英語的戒煙資訊和戒煙藥物資料。使用者亦可透過電腦系統進行即時尼古丁依賴程度測試，及以傳真方式索取戒煙資訊。

以下讓我們為讀者簡介更新後的戒煙熱線使用方法及其內容：

- 步驟 1:** 致電 **1833 183** 後，選擇語言
- 步驟 2:** 選擇內容，包括：

- 直接與輔導員聯絡（辦公時間內）
- 留言服務
- 進行戒煙評估測試及索取測試結果
- 收聽預錄或以傳真索取戒煙輔助藥物資料，包括：
 - 戒煙香口膠
 - 戒煙貼
 - 戒煙吸劑
 - 戒煙糖
 - 丁胺苯丙酮
- 收聽預錄或以傳真索取戒煙資訊及貼士，包括：

- 戒煙小貼士
- 退癮徵狀
- 吸煙與你
- 二手煙與你
- 戒煙診所資料
- 查詢控煙法例

更新後的戒煙熱線不但提供一個簡易及快捷的渠道，讓市民隨時獲得戒煙資訊，亦方便有意戒煙者利用本熱線預約衛生署戒煙診所的服務。

有如此完備的服務，何不立刻試用，聽取各樣關於戒煙與控煙的資訊！你亦可將之推廣出去，讓身邊吸煙的親友同樣得享其中的好處！

Department of Health
Smoking Cessation Hotline
衛生署戒煙熱線
1833 183

戒煙小貼士...

- 訂下戒煙日期
- 評估可能遇到的障礙，預備對策
- 爭取家人、朋友及戒煙伙伴的支持
- 棄掉所有吸煙的工具及煙草產品
- 盡量遠離煙仔及二手煙
- 保持堅定的意志

我愛無煙香港

衛生署控煙辦公室
Tobacco Control Office
Department of Health

立即戒煙
我做到


請致電 **1833 183**

專業電話輔導
戒煙評估測試及結果
傳真索取戒煙資訊

www.tco.gov.hk

步驟 1	選擇語言	1 廣東話	2 普通話	3 英文
步驟 2	選擇內容	請按次序按鍵		
	與輔導員聯絡	1		
	留言服務	1		
	戒煙評估測試	2		
	戒煙輔助藥物			
	傳真索取戒煙輔助藥物資料	3	1	
	戒煙香口膠	3	2	
	戒煙貼	3	3	
	戒煙吸劑	3	4	
	戒煙糖	3	5	
	丁胺苯丙酮	3	6	
	戒煙資訊及貼士			
	戒煙小貼士	4	1	
	退癮徵狀	4	2	
	吸煙與你	4	3	
	二手煙與你	4	4	
	戒煙服務			
	收聽戒煙診所資料	5	1	
	衛生署戒煙服務	5	1	1
	醫院管理局戒煙服務	5	1	2
	其他機構	5	1	3
	預約衛生署戒煙服務	5	2	
	查詢控煙法例	6		

收聽資料服務可選擇
 向輔導員聯絡 索取傳真資料 選擇上一個目錄
 返回上主目錄 (再按) 字號或留言服務



遊戲天地

今期控煙專訊的主題為「二手煙」。遊戲天地也不例外，亦同樣提供一個與二手煙相關的問答遊戲#，以測試讀者們對相關資料的認識。遊戲設有紀念品*，歡迎踴躍參加。請將答案連同姓名、地址、聯絡電話傳真至 2575 8944，或郵寄到皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓控煙辦公室收。截止日期為二零零六年一月三十一日。

* 紀念品數量有限，**送完即止**。

姓名： _____ 地址： _____

聯絡電話： _____

問 題

請填寫答案

1. 多爾爵士在 2004 年發表的研究報告中指出，吸煙者在幾多歲前開始戒煙便幾乎可免除因吸煙而導致減壽的危險？ _____
2. 蘇格蘭於何時開始實行室內無煙法例？ _____年____月____日
3. 二手煙又稱為什麼煙霧？ _____
4. 美國環境保護局於 1992 年把二手煙界定為什麼？ _____
5. 試舉出一種已証實由二手煙導致的癌症 _____
6. 衛生署戒煙熱線的新號碼是什麼？ _____
7. 一般室內抽風系統能否把二手煙的有害物質完全抽走？ _____
8. 二手煙對血管和凝血機製的破壞是否只會在中年和老年人中出現？ _____

全部答案均可在本期專訊內找到