

# 低焦油同樣可致命



主題篇

主題篇 P1  
戒煙園地 P3  
本地控煙新聞 P5  
編者的話 P6  
國際控煙新聞 P7  
遊戲天地 P8

**現**時市面上售賣的煙仔牌子共九十多個，當中超過一半屬於“低焦油”類別。然而，如果大家以為這些低焦油類別的煙仔比其他煙仔安全的話，那就必須特別留神了。因為根據世界衛生組織的資料：**不論任何種類、形式和味道的煙草產品也是同樣致命的！**

世界衛生組織透過今年五月三十一日的“世界不吸煙日”，不但提醒全球吸煙者這個重要的訊息，亦藉此提高各國政府對加強管制各類型煙草產品的警覺性。世界衛生組織在網頁內指出：“煙草業這一核心策略並不新鮮，他們在二十世紀利用推廣“light”（柔和）、“mild”（溫和）、“low tar”（低焦油）的煙仔，成功地挽留他們的消費者、吸引新顧客和破壞控煙活動。”

## 吸煙者不應以焦油含量標籤衡量安全程度

焦油和尼古丁是煙草內其中兩種最廣為人知的有害物質，而焦油更是煙草內的主要致癌物之一。現時香港鑑定煙仔內焦油和尼古丁含量的方法，與大多數國家一樣，就是利用驗煙機把煙仔放在機器的吸咀，然後依據指定的吸入速度、吸氣量和頻率以模擬吸煙的過程。透過分析驗煙機採集得來的焦油和尼古丁，便成為煙包上所標示的焦油及尼古丁含量和類別。

但事實上，每位吸煙者在吸煙時的吸入速度、吸氣量、頻率、深度和持煙仔的手勢也有所不同，而身體吸收焦油和尼古丁的原理亦與吸煙機內的過濾紙截然



■ 將未被使用過的過濾紙與吸過五支煙的過濾紙比較，結果顯而易見——讀者想像得到吸煙者的肺部被焦油沾滿的情況嗎？

## 衛生署戒煙熱線 1833183

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

不同。因此，由吸煙機量得的焦油和尼古丁含量，並不能夠作為吸煙者實際上吸入的焦油和尼古丁分量的參考。

可是，多項調查顯示，很多吸煙者對這些焦油含量測試結果和煙包上的描述語存有誤解，以為一些檢測為低焦油的煙仔較其他焦油分量的煙仔安全。其中一個調查顯示<sup>2</sup>，大部分吸煙者也因為那些號稱“lights”和“mild”煙仔的味道較不刺激便以為它們對身體的害處較少。另一項調查更發現<sup>3</sup>，這種對焦油和尼古丁含量的誤解降低了吸煙者戒煙的意慾。

## 任何焦油分量皆同樣致命

其實，醫學界對這些被驗煙機檢測為低焦油的煙仔給身體所帶來的影響曾作出多項研究。根據一項在八十年代進行的大型研究顯示<sup>4</sup>，吸煙者不論吸用經驗煙機檢測為“中焦油”（15-21毫克/支）、“低焦油”（8-14毫克/支）或“超低焦油”（少於7毫克）的煙仔，他們患上肺癌的機會其實大致相同。另一項有關吸煙者體內毒素含量的研究發現<sup>5</sup>，吸煙者不論吸用“light”或“regular”的煙仔，其體內的“可的寧”（一種尼古丁代謝物）及其他致癌物的水平均沒有明顯分別。

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



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



在2004年，由美國衛生部出版的Surgeon General Report歸納了多項有關低焦油煙仔的研究結果並作出結論<sup>6</sup>，認為那些經驗煙機檢測為低焦油的煙仔對健康沒有明顯益處。

## 補償行為加深煙害

既然各種煙仔的禍害相同，那為甚麼驗煙機會驗出不同的焦油和尼古丁含量呢？美國癌症研究所(National Cancer Institute)和世界衛生組織<sup>8</sup>曾對低焦油煙仔的構造作出分析並發表報告，指煙草商為降低煙仔在驗煙機測出的焦油和尼古丁含量，便在煙仔的構造設計上作出改動，例如在捲煙紙中加入助燃劑使煙仔燃燒得更快，和在煙仔的濾咀上加設一些針孔般大小的小孔，使吸煙者在吸入煙霧時同時吸入空氣，令味道變淡，亦因此使其在驗煙機測試中錄得較低的焦油和尼古丁水平。



■ 驗煙機正在模擬吸煙者抽煙的情況，對不同牌子的煙仔進行化驗

但報告又指出，吸煙者往往因為這些煙仔的味道較淡或以為這些煙仔的危害較少，便不自覺地作出一些“補償行為”(compensatory behaviour)，包括增加每支煙吸入的次數、增加每一口的吸氣量、把煙霧吸得更深和加長每一口煙留在肺部的時間。又有一些吸煙者在吸煙時刻意或不經意地用手指或咀唇把濾咀上的小孔覆蓋，使吸入的焦油和尼古丁分量增加。研究指出<sup>9</sup>，雖然未必所有吸煙者也會作出以上所有的補償行為，但即使只作出部份補償，吸煙者所吸入毒素的分量已可能超越其他焦油類別的煙仔。

## 世界各地加強管制

近年，世界各地逐漸意識到低焦油煙仔所帶來的問題，因此在世界衛生組織《煙草控制框架公約》第11條中特別加入有關的管制條文<sup>10</sup>：“煙草制品包裝和標籤不得以任何虛假、誤導、欺騙或可能對其特性、健康影響、危害或釋放物產生錯誤印象的手段推銷一種煙草制品，包括直接或間接產生某一煙草制品比其他煙草制品危害小的虛假印象的任何詞語、描述、商標、圖形或任何其他標誌。其可包括“低焦油”、“淡味”、“超淡味”或“柔和”等詞語……”。

在世界多國例如中國、歐盟、瑞士、巴西和委內瑞拉等，當地政府已透過立法或定立規則，以禁止煙草商利用不實的宣傳手法來推銷他們的煙草產品。在2005年，澳洲競爭與消費者公署<sup>11</sup>更成功引用《交易慣例條例》成功使當地三大煙草集團保證：不得在煙草產品及其宣傳中使用一些不實的描述詞語或利用檢測的焦油含量以宣稱該等產品較為安全。煙草商在與當局簽定的文件中確認這些低焦油煙仔根本不會降低對健康的危害，亦不會減少患上肺癌的機會和不能協助吸煙者戒煙或減少吸煙數目。

在《2005年吸煙(公眾衛生)(修訂)條例草案》中，政府建議因應世界衛生組織《煙草控制框架公約》的條文，加強管制煙草產品描述字眼，例如“醇”、“焦油含量低”等，及廢除焦油含量類別名稱，以免吸煙者誤以為該牌子的煙草產品對健康的損害較其他牌子低。

## 如何選擇？立即戒煙

既然不論任何種類、形式和味道的煙草產品所帶來的禍害皆沒有分別，大家何不作出最明智的決定，就是**立即戒煙！**

一同支持“世界不吸煙日2006”，齊來認識煙草的真面目！



■ 世界衛生組織的“世界不吸煙日2006”主題海報

(參考資料於P4)



# 一位吸煙者的自白： 吸煙 = 身心折磨 + 死亡

**讀** 者們可曾經歷過有親屬或友人因吸煙而患病？又或者曾以「吸煙引致肺癌」來勸誡吸煙者戒煙，但最終未能收效？

死亡對大部分人來說可能是一件遙不可及的事，但對本期戒煙園地受訪者Mr. Peter R Kovolsky來說，因吸煙而引致的肺癌不但使他受盡身心折磨，更為他的家人帶來痛苦。Peter希望藉著與全港市民分享他的經歷，以呼籲吸煙者反思吸煙帶來的後果並鼓勵他們早日戒煙。以下節錄了當日訪問的內容：

## 我的煙歷

生於美國的Peter，年輕時被煙草廣告誤導，誤以為吸煙乃「有型」、「時髦」的表現而染上了煙癮。居港五年，現時55歲的他已有35年的煙齡。他說多年以來，雖然經常接觸到有關吸煙損害健康的資訊，家人和好友也苦口婆心地勸他早日戒煙，但即使他曾數次嘗試戒煙，最終也未能成功。究其原因，他認為是因為難忘煙仔帶給他的愉悅感和難以抵抗的心癮。

## 噩耗

直至二零零五年八月某一個深夜，酣睡中的Peter被右上腹的劇痛弄醒。翌日，他到醫生處求診，做了一些檢查，最後得知的結果是：自己患上了末期肺癌 (small cell lung cancer)，當時醫生估計只剩約三個月壽命。

筆者與他談到醫生的診斷時，他說：“It’s terrible! I can’t blame anyone but myself.” (太可怖了！我不能怪責任何人，只可以怪責自己。)他表示即使社會上存在大量有關吸煙與健康的資訊、戒煙的訊息，以至家人好友的好言相勸，他都視若無睹、充耳不聞；對癌症、死亡，更是認知不足，甚至全無概念，直至罹患惡疾，才喚醒自己重新思考吸煙這問題。

自從診斷出患上末期肺癌，Peter已立即戒了煙，並接受多個電療和化療的療程。除了親身經歷這些治療



■ Peter病發前的生活照

過程所帶來的副作用及承受肉身上的痛苦外，他亦感受到因自己的惡疾而帶給家人和朋友的困擾、痛苦及折磨。這一切，使他們陷入黑暗及折騰中，再無法享受生活和欣賞生命。但卻正因為這些折騰，使他更堅持要在剩餘的日子活得更開心、更有意義；也希望藉著與他人分享自己的經歷時，能喚醒所有吸煙者及早戒煙。

筆者問到Peter為何選擇向香港的朋友分享經歷？他答道於五年前當他初到香港時，已非常喜歡這個地方。他表示：“I love Hong Kong. I love Chinese culture and people. I want to do something for Hong Kong people, try to put some type of awareness that they may possibly be affected.” (我愛香港，也愛中國人和中國文化。我希望能為香港人做一些事情，並嘗試藉此令他們醒覺，而使他們有所改變。)

## 我的忠告

當問到Peter想帶給吸煙者什麼訊息時，他毫不猶疑地說：“Think about your smoking! Think about the consequences. It’s not about death, but it’s about

all the suffering that you'll have to do to get there. And all the suffering your family and beloved one have to go through as they watch you get there!" (內容大致是：希望吸煙者能想一想吸煙這行為和它帶來的後果。關注的不只是吸煙最終會否致命，而在於吸煙者及其家人需經歷多少痛苦折磨才到達生命的盡頭！)

在約一小時的訪問過程中，縱然我們知道Peter即將到達生命的盡頭，但呈現在我們面前的卻是一位開朗、積極、充滿活力的男士；無怪乎他能活得比醫生估計的時間長。

真的希望Peter能夠願望成真：令更多吸煙者醒覺過來，認真考慮戒煙！



■ 憑欄遠眺，對前景抱有期望

## 主題篇 參考資料

- 1 World Health Organization. World No Tobacco Day 2006. <http://www.who.int/tobacco/communications/events/wntd/2006/en/index.html>
- 2 Shiffman S, Pillitteri JL, Burton SL, Rohay JM, Gitchell JG. Smokers' beliefs about "Light" and "Ultra Light" cigarettes. *Tobacco control* 2001;10(Suppl 1):i17-23.
- 3 Kozlowski LT, Goldberg ME, Yost BA, Erica BA, White MS, Sweeney CT, et al. Smokers' Misperceptions of Light and Ultra-Light Cigarettes May Keep Them Smoking. *American Journal of Preventive Medicine* 1998;15(1):9-16.
- 4 Harris JE, Thun MJ, Mondul AM, Calle EE. Cigarette tar yields in relation to mortality from lung cancer in the cancer prevention study II prospective cohort, 1982-8. *BMJ* 2004, 328:72-76.
- 5 Bernert JT, Jain RB, Pirkle JL, Wang L, Miller BB, Sampson EJ. Urinary tobacco-specific nitrosamines and 4-aminobiphenyl hemoglobin adducts measured in smokers of either regular or light cigarettes. *Nicotine & Tobacco Research* 2005, 7(5):729-738.
- 6 Department of Health and Human Services. (2004). *The Health Consequences of Smoking. A Report of the Surgeon General*. Rockville, MD: Department of Health and Human Services.
- 7 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.
- 8 World Health Organization. (2001). *Monograph: Advancing Knowledge on Regulating Tobacco Products*. Geneva: World Health Organization.
- 9 Harris JE. Incomplete compensation does not imply reduced harm: Yields of 40 smoke toxicants per milligram nicotine in regular filter versus low-tar cigarettes in the 1999 Massachusetts Benchmark Study. *Nicotine & Tobacco Research* 2004, 6(5):797-807.
- 10 World Health Organization. *Framework Convention on Tobacco Control*. [http://www.who.int/tobacco/framework/WHO\\_FCT\\_C\\_english.pdf](http://www.who.int/tobacco/framework/WHO_FCT_C_english.pdf)
- 11 Australian Competition and Consumer Commission. <http://www.accc.gov.au/content/index.phtml/itemId/683533>

## 本地 控煙新聞

# 飲食業界協助推行無煙食肆政策

**為**配合《吸煙(公眾衛生)條例》的修訂及保障飲食業員工不會因吸入二手煙而危害健康，衛生署與現代管理(飲食)專業協會，香港餐務管理協會及香港餐飲業協會一起成立了“控煙(無煙食肆)工作小組”，推動飲食場所早日成為無煙食肆。

工作小組在三月十七日舉行了記者招待會，向公眾介紹了工作小組的目標和工作。工作小組聯合主席衛生署副署長梁挺雄醫生在會上表示，工作小組的工作可以分為三期。工作小組將於短期內安排六場專題講座，加深飲食業界對《吸煙(公眾衛生)條例》的認識，並協助場所管理階層及員工更了解法例的要求。中期和長期的工作分別包括：透過不同形式的大型活動推廣控煙政策，和在食肆管理層的配合下，向員工及顧客宣傳控煙政策。

工作小組另一位聯合主席兼飲食娛樂禁煙條例關注組召集人駱國安在記者會上指出，推廣無煙文化是一項長期和重要的工作，要將香港改變為一個無煙城市，需要政府、業界及市民共同努力。他認為飲食業界認同政府的控煙政策，支持循序漸進地推行全面控煙，工作小組的成立可擔當業界與政府的溝通橋樑，使業界早日適應面臨的挑戰，減低因實施禁煙而帶來不必要的衝擊。此外，現代管理(飲食)專業協會主席鍾偉平、香港餐飲聯會協會主席陳永安及香港餐務管理協會主席楊位醒也在記者會上表示，控煙是大勢所趨，因此會支持食肆全面禁煙。



■ 控煙（無煙食肆）工作小組成員合照

## 首場“食肆禁煙法例”講座舉行

工作小組的第一項活動，由衛生署控煙辦公室和現代管理(飲食)專業協會聯合舉辦的第一場“食肆禁煙法例講座”，已於三月二十三日順利舉行。當日出席者眾多，包括多間食肆的管理人。控煙辦公室人員在講座中講解了吸煙和二手煙的禍害、現行禁煙法例及其修訂草案、執行禁煙規定的技巧和戒煙資訊等。在答問部份，現代管理(飲食)專業協會主席鍾偉平先生更與在場人士分享了實行無煙食肆的經驗。



■ 衛生署副署長梁挺雄醫生(中)在記者招待會上講解控煙（無煙食肆）工作小組的工作



■ 食肆管理人正留心聆聽控煙辦公室人員的講解

# 香港警務處推動無煙健康生活

香港警務處由本年四月九日起，於轄下兩個警察會所實施室內環境全面禁煙，並於同日舉辦大型嘉年華會暨誓師大會，由警務處處長與在場人士一同朗讀出「我承諾與家人竭盡全力，齊做運動」的口號。

衛生署控煙辦公室獲邀參與當日的活動，包括舉辦健康講座及一個以戒煙為主題的展覽攤位，攤位內還設有「一氧化碳呼出量」量度測試，讓員工和他們的家人進一步了解吸煙及二手煙的禍害、戒煙的好處及方法。

現將當日的盛況跟讀者們分享。



■ 嘉年華會當日除了充滿動感的體育活動外，亦設有控煙講座以增進同事們的控煙知識



■ 警務處處長李明達先生帶領在場人士進行誓師儀式

## 編者的話



**為**配合2006年世界不吸煙日的主題，本期控煙專訊為讀者揭示了低焦油、低尼古丁的煙仔並不代表對健康危害較少，要保障健康的最好方法就是戒煙。此外，一位居港多時的外籍人士，亦將他自己因吸煙而罹患肺癌的經過、心路歷程和感受，及他對全港市民的衷心呼籲，一併藉著今期的專訊帶出，盼望各位讀者(特別是吸煙者)能夠細心閱讀之餘，也能切實地、認真地考慮戒煙，以回應這末期肺癌患者的苦心。

另一方面，正當立法會仍在討論《2005年吸煙(公眾衛生)(修訂)條例草案》的時候，世界各地(例如今期專訊內提及的英格蘭及美國部分州分等)經已逐步或準備實施室內無煙法例，這無疑證明了室內無煙已成為國際大趨勢。冀望香港亦能同步向前，盡快通過法例保障市民及員工的健康免受二手煙的禍害。

## 國際 控煙新聞

# 英格蘭下議院通過室內控煙草案



一月十四日對普天之下的人來說當然是個重要的日子，但對英國人來說今年的情人節卻更有著多一重意義，因為英國下議院在當日以384票贊成、184票反對，通過“健康草案”(Health Bill)，把食肆、酒吧、辦公室等室內公眾地方列為禁煙區。

當局在二零零五年十月呈交下議院的健康草案原文中，豁免了不提供食物的酒吧須設定為法定禁煙區的規定，但其後當局考慮到員工健康及公平營商環境的原則下，決定提出修訂把所有酒吧劃一為禁煙區，而是項修訂亦被下議院接納。

除了英格蘭本土外，該法案也適用於威爾斯，而早前蘇格蘭亦已開始實施室內無煙法例，相信在不久將來全英國也可享有更清新和健康的無煙環境。

### 參考資料

Health Bill

<http://www.publications.parliament.uk/pa/ld200506/ldbills/076/2006076.pdf>

# 美國多個州分加入室內無煙行列

## 已實行無煙法例的州分

加利福尼亞州 (California)

康乃迪克州 (Connecticut)

德拉瓦州 (Delaware)

緬因州 (Maine)

麻薩諸塞州 (Massachusetts)

蒙大拿州 (Montana)

新澤西州 (New Jersey)

紐約州 (New York)

羅德島 (Rhode Island)

佛蒙特州 (Vermont)

華盛頓州 (Washington)

**室**內無煙已成為全球控煙的大趨勢，除英國外，美國多個州分在近月已相繼通過或正式實行無煙法例，以保障當地人民健康。

猶他州政府已在今年三月十六日簽署室內無煙法例，條例將由二零零七至二零零九年分階段執行；而科羅拉多州、首都華盛頓及波多黎各自治政區將會分別在二零零六年七月、二零零七年一月及二零零七年三月正式加入室內無煙行列。



### 參考資料

Tobacco news and information

<http://www.tobacco.org/>

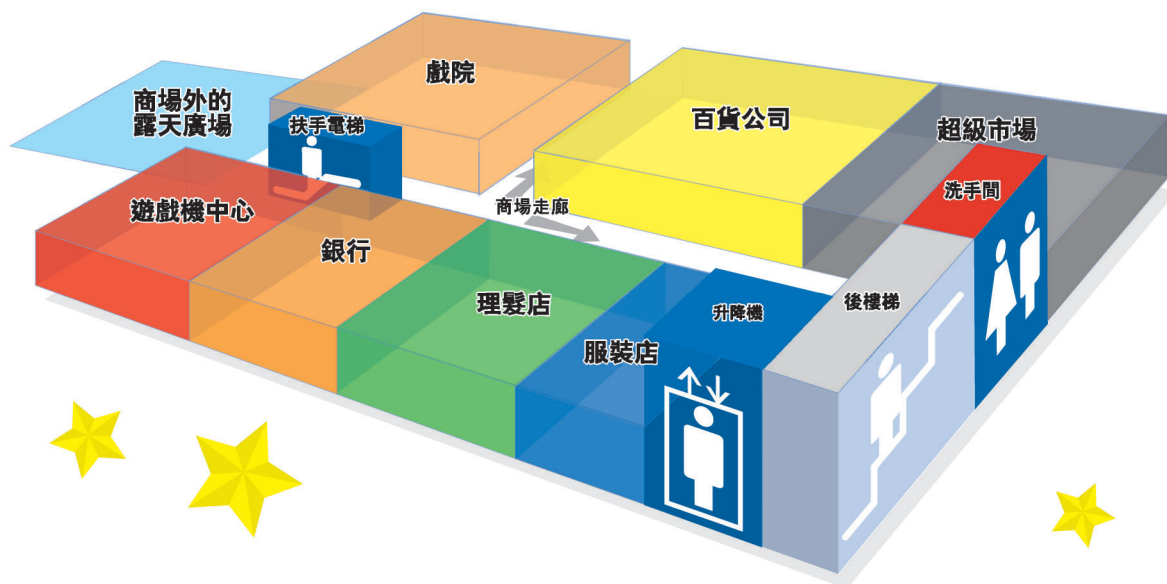
# game zone

## 遊戲天地

雖然政府正準備在所有室內公眾地方實施全面禁煙，但原來自一九九八年起，本港多個室內公眾地方包括購物商場已被列為法定非吸煙區。今期控煙專訊的遊戲天地提供了一個小測驗，以考考讀者們對現時禁煙範圍的認識。

請在以下的商場地圖中圈出十個法例規定為不准吸煙的地方，並將答案連同姓名，地址及聯絡電話傳真至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。答案全對的讀者將會獲贈紀念品一份\*，歡迎踴躍參加。截止日期為2006年6月30日。

\*紀念品數量有限，送完即止。



姓 名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

地 址：\_\_\_\_\_

上期  
答案

