

想勸導一位煙齡二、三十年的朋友戒煙，簡直如同向和尚借梳一樣難，因為他們會反駁你：「我吸了幾十年煙，要戒，你不如叫我去死！」「戒煙會命長？長幾多？兩年、三年、五年？我才不希望這幾年命！」「你千萬別勸我戒煙，老李老何老張吸了幾十年煙好吔，一戒，就生肺癌死了！我才不戒！」

煙民總有千百個藉口千百個歪理去說服自己繼續吸煙，置他人及自己的健康不顧，任由煙毒殘害身體，直至有天喪鐘敲響……

令 吸煙四十年的沈先生突然醒覺，知道非戒不可的，是那「記當頭棒喝」——

「差不多整整半年時間，我一直咳嗽，咳至無法安眠；睡眠不足，人不夠精神，病亦隨之而來，見了很多個醫生，中醫見過、耳鼻喉專科亦見過，做過很多檢查，一直醫不好。最後，我找到呼吸科陳真光醫生檢查，才發現長年積聚的香煙毒物，已經

令我的肺出事！」沈先生說。而在差不多時間，沈先生的兄長亦飽受肺病折磨：「我哥哥一直有肺氣腫，半年前開始病重，在深切治療部捱了三個月，最終也敵不過肺病去世……想起來真的為他不值，他從來不吸煙，但他工作的環境卻全民皆煙，在長年累月下，估不到他的肺已千瘡百孔，最後死於肺氣腫……」證券公司董事沈先生說。

戒煙

賺回肺功能

陳真光醫生說，戒煙最重要是決心，之後就靠個人意志拒絕引誘，否則功敗垂成！



自從成功戒煙後，沈先生方知香煙奇臭無比。

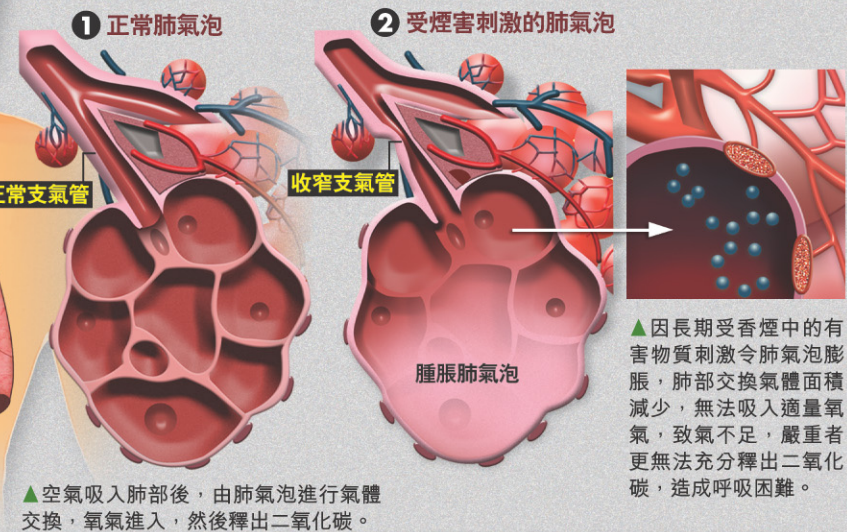
表面戒煙 暗裏偷吸

見證吸煙毒害的沈先生，今年六十一歲，從中學年代開始已是個小煙民，「當時大約中一中二吧，個個男生都是這樣，趁午飯時間或放學後便走上後山吸煙，之後到大學，到出來工作，移民澳洲，吸煙彷彿成了生活一部分。」

作為煙民，明知吸煙有害，明知吸煙乞人憎，所以在家時不會公然吸煙，和同是煙民的父親會各自躲在廁所內解煙癮。這情況一直持續，直至沈先生十年前回流香港，有日忽然和老父在吞雲吐霧間，覺得吸了幾十年煙也算吸夠了，香煙這類損友，應該從今天起便與它絕交！

為何突然醒覺？「當年因為兩個小兒子和我說：『吸煙危害健

吸煙致慢阻肺病圖解



戒煙行動愈早開始愈好，從不吸煙的人，壽命更比吸煙者長八年。

康，爸爸不應吸煙！」我身為人父，一定要以身作則，日後導他們才會有說服力！」他說。

承諾是許下了，但說易行難，沈先生在兒子面前不吸煙，但仍偷偷地吸，就算太日日夜夜，他都當耳邊風，還以大男人語調回應：「你認識我時，我已經是煙民，我以前是這樣，現在你別以為可以改變我！」結果這個極度抗拒戒煙分子，繼續任由煙害蠶食健康，直至半年前肺部出事。

四十年煙害 激出肺病

「從X光肺片和電腦掃描中，可以見到沈先生有肺氣腫及支氣管

內壁增厚，這些變化都是因為長期吸煙引起的呼吸系統病，統稱為「慢性阻塞性肺病」（簡稱「慢阻肺病」）。「呼吸系統專科醫生陳真光說。

慢阻肺病依病理分為兩類，第一類是「慢性支氣管炎」，因為支氣管內壁受到焦油等有害物質刺激，導致支氣管發腫，不斷釋放黏液，過量的黏液令病者長期咳嗽並長期咳出白色帶黏性液痰。支氣管發炎亦引致支氣管收窄，病人呼吸困難。

第二類是肺氣腫，肺部由兩億個肺氣泡組成，當肺氣泡囊壁受到煙草或空氣污染物刺激時，肺氣泡就會受損傷而發大，肺部氣體交換表面面積減少，人便無法吸收



沈先生說自從戒煙後，早上沒有痰涎阻塞喉頭，口腔亦沒有腥臭味，感受從未如此舒服過。

一支煙有幾毒

一支燃點口的香煙會釋放出四千多種有害的化學物質，當中以尼古丁、焦油及一氧化碳對身體的影響最大，被稱為香煙三大殺手：

1) 尼古丁 (Nicotine)

尼古丁是煙中最主要的成分，使吸煙者的末梢血管收縮，收縮壓及舒張壓上升，心跳變快，心肌耗氧量上升，血糖上升。尼古丁是一種烈性的興奮劑，可以刺激中樞神經，令人上癮。每支香煙含 1-1.5 毫克的尼古丁，其中有 24% 由吸煙者在吸煙時直接吸入。

2) 焦油

- 阻塞及刺激氣管及肺部，引起咳嗽。
- 沾污肺部組織，令其失去彈性，直接影響肺部功能。
- 當中的多種致癌物質，可導致口腔癌、喉癌、肺癌等。
- 令吸煙者之手指及牙齒變黃。

3) 一氧化碳

干擾氧氣交換利用，吸煙者約為不吸煙者 5-10 倍左右，會使可利用之氧合血紅素 (O₂-Hb) 下降，造成慢性氧氣利用不夠，進而影響中樞神經系統功能。

戒煙命長久

戒煙年齡	賺回壽命	男	女
35	6.9	6.1	
45	5.6	5.6	
55	3.4	4.2	
65	1.4	2.7	

香煙堆積死亡數字

香煙對身體到底有幾大傷害？請看以下死亡數據——死於肺癌的男士當中，百分之八十九都是由吸煙引起，死於肺癌女士當中，則有百分之七十四由吸煙引起。因患慢阻肺病而死亡之中，則有百分之八十和吸煙有關。

另一份英國有關吸煙引致死亡的統計數字中，一百個死於與吸煙有關疾病的，當中有二十五人死於自從所有大廈室內地方及食肆全面禁煙，不少煙民寧願走到街上吸煙，也不戒煙。



肺癌，二十個死於慢阻肺病，二十個死於冠心病，十二個死於血液循環系統病症，十三個屬其他癌症（如食道癌、口腔癌、聲帶癌、喉頭癌等），八個及兩個屬呼吸系統及消化疾病！可見，因吸煙引致死亡的病症，不單單只是肺病。

「其實香煙的毒物，吸入肺部後可以去到身體各部分，所以造成的影響是全身的，任何地方都會受害！」陳真光醫生指出，除了焦油和尼古丁對身體有害外，一支香煙含有四千種化學物質，當中超過四十種是致癌物質。

而香煙不單令長期吸煙者受害，亦禍延下一代，研究已證實，

吸煙女士如想懷孕，會比不吸煙女士難一點八倍，即使成功懷孕，她們小產的機會是非煙民的兩倍，而女煙民較易生出不足磅嬰兒，嬰兒容易猝死，產後亦較易出現母乳不足情況。

戒煙靠意志

對於一些冥頑不靈的煙民，看見以上死亡數字可能都無動於衷，幸好沈先生因為健康響起警號，和親人離世，終於醒覺過來，在接受陳真光醫生治療時，主動進行戒煙行動。

陳醫生為他處方藥物，為收

戒煙藥物

1) 尼古丁替補療法

尼古丁補充劑的產品可於一般有註冊藥劑師監管的藥房購買或按醫生指示使用。使用是透過產品釋放的尼古丁，讓戒煙者猶如吸取相同份量的香煙。從而止了戒煙者的煙癮。常用的尼古丁補充劑包括戒煙香口膠、戒煙貼、戒煙吸劑和戒煙糖，療程由 8 星期至 12 星期不等。

2) 非尼古丁替補療法

完全不含尼古丁，是一種「選擇性尼古丁乙醯膽鹼受體部分促效劑」，藉着抑制腦內的尼古丁受體，阻止其發揮影響力，從而減低身心對煙草的渴求，並會減低再吸煙所帶來的快感，但亦有副作用，包括惡心、失眠、便秘、胃氣脹、嘔吐等，一般屬輕微至中等，進食小吃或多喝液體能改善問題。

3) 丁胺苯丙酮 (安非他酮)

丁胺苯丙酮最初是用作治療抑鬱症，亦可戒煙。它是一種不含尼古丁的戒煙藥物。丁胺苯丙酮的活性成分安非他酮，有助舒緩腦部對尼古丁的依賴，減輕退癮徵狀。副作用包括口乾、失眠、頭痛、頭暈、作嘔、過敏反應等。



▲吸煙殘害肺部，不但會引致肺癌及慢阻肺病，其毒害更會走向全身。



▲擴張支氣管吸劑，可舒緩氣管收窄帶來的不適。

自自然然不再碰香煙！」結果，沈先生輕輕鬆鬆度過了第一星期，第二星期，至今已半年，支氣管收窄和肺氣腫情況均有改善。

告別煙癮 謝絕損友

「戒了煙後，我現在才知道原來吸煙真的好討厭！以前不會覺得煙味臭，但現在在街上，附近如有人吸煙我一定嗅得出，好酸好腥，真難聞！」

沈先生說：「感覺從未如此良好過！回想以前的假戒煙日子，更是自欺欺人：「以前飯後無聊，搓搓麻雀唱唱卡拉 OK，都會吸一

下期預告：肥腫難分

一年內暴脹三十磅，對一些貪吃的人來說，一點不奇怪，但對於注重飲食的鄭女士來說，她卻覺得完全沒可能，因為她半點肥肉不沾，平日用橄欖油煮食，一星期才吃一次肉，餐餐以蔬菜為主，根本沒可能肥，但偏偏在近幾年她體形慢慢膨脹，脹到肥腫難分，她知道是不對勁了，於是見醫生檢查，方才發現她致肥真兇原來是……

因篇幅關係，醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com