



咪點我  
wise mike

# 煙草終局

## 0煙害·無煙世代

無煙資訊

# 世界無煙日

- 世界衛生組織（世衛）於1987年創建「世界無煙日」並訂定為每年5月31日
- 世衛和全球合作夥伴舉辦活動
- 強調與煙草使用有關的健康和其它風險
- 倡導制定可有效減少煙草消費的政策，並勸阻使用任何形式的煙草
- 引起全球對煙草流行及其致命影響的重視

# 無煙跑服日

- 香港吸煙與健康委員會響應「世界無煙日」舉辦年度宣傳推廣活動，藉此推動公眾人士共同宣揚無煙信息，並鼓勵更多吸煙人士戒煙
- 今年以「**煙草終局：零煙害 · 無煙世代**」為活動主題，並繼續舉辦「**無煙跑服日**」，鼓勵全港市民於**5月31日**穿跑服或運動服及多做運動，推動吸煙人士以運動起步戒掉煙癮，營造鼓勵戒煙的氛圍，推進社會邁向煙草終局

# 吸煙對身體的禍害



# 煙草有甚麼禍害？

- 研究顯示兩個長期吸煙人士中，一個會因吸煙而提早死亡，更會增加患上以下疾病風險：



哮喘、肺結核、  
氣管及支氣管癌、  
慢性阻塞性肺病



冠心病、中風、主動脈瘤、  
末梢血管病

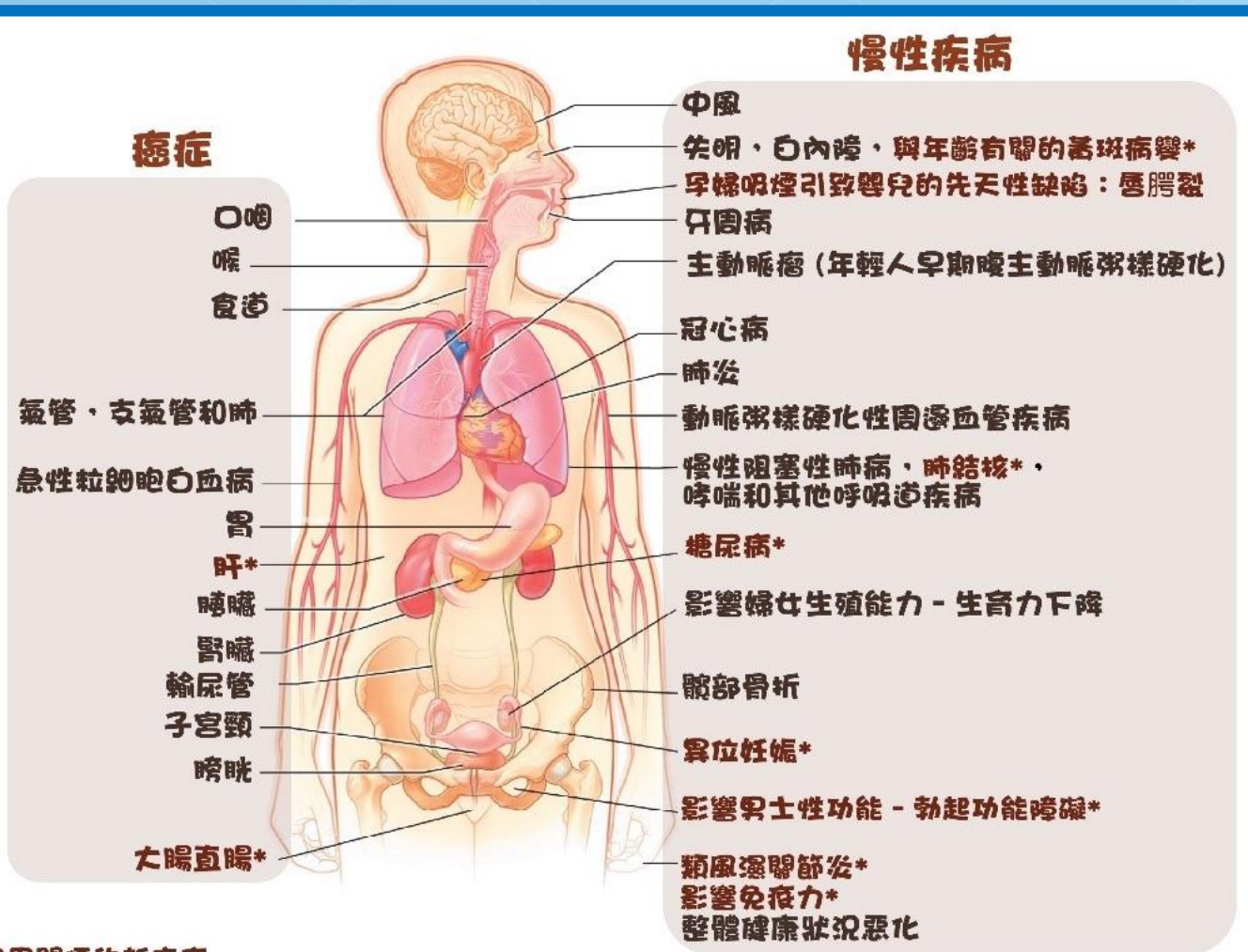


失明、白內障、  
老年性黃斑病變



口腔癌、喉癌、食道癌

# 其他吸煙引致的疾病

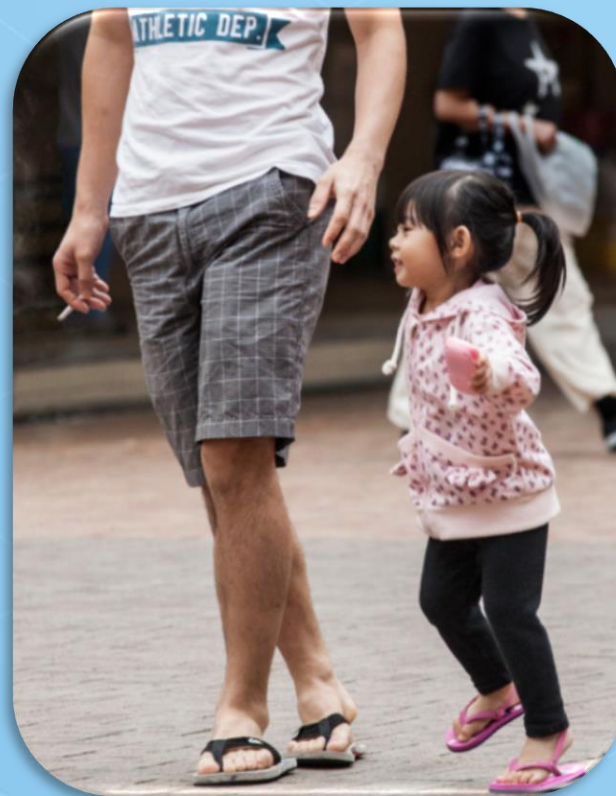


\*與吸煙有因果關係的新疾病

資料來源：《美國衛生總署署長報告》，2004年，2006年，及2012年，美國衛生及人力服務部。

# 二手煙的禍害

- 二手煙是**第一類致癌物質**
- 比室外空氣污染對健康的危害程度較多
- 短期影響：眼睛受刺激、頭痛、咳嗽、喉部疼痛、暈眩和噁心等
- 長期接觸二手煙的人，患上與吸煙有關疾病的風險較高



# 什麼是三手煙？

- 吸煙後殘留在**衣服、牆壁、家具、地毯、靠墊**，甚至**頭髮和皮膚**等的煙草殘餘化學物
- 可存留數周甚至數月
- 由於幼兒會四處爬來爬去、嬉戲，較成年人更易近距離接觸到殘留在家具和衣物表面的有毒煙草物質
- 影響兒童**呼吸系統、認知能力、閱讀能力**



# 控煙宣傳短片 三手煙



# 什麼是「煙草終局」？

- 透過加強控煙措施終止煙草流行，並以全面禁煙作為目標，從而達致無煙社會
  - ✓ 訂立煙草終局策略
  - ✓ 全面加强控煙措施
  - ✓ 將吸煙率降至5%或以下
  - ✓ 繼而啟動全面禁煙程序

# 有什麼戒煙方法？



**深呼吸有助減壓**

減低對煙草的渴望及分散注意力

**多喝水**

提高飽肚感及填補無法吸煙的失落感

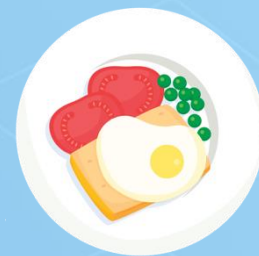


**聽音樂及多做運動**

紓緩退癮症狀

**烹調不同健康美食**

有助對抗煙癮及控制體重



**家人及朋友支持**

戒煙路上一同並肩作戰