



# 吸煙折壽 長者宜 盡早戒煙

雖然「吸煙危害健康」已經是眾所周知的訊息，但不少年老的吸煙人士均認為，既然已經吸食多年，晚年時戒煙與否影響不大，更有人誤以為長者戒煙會影響身體，令他們「死得更早」，故他們的戒煙意欲較弱。近期兩項本地研究均證實，長者即使在晚年才戒煙，仍可減低死亡風險。因此不論任何年齡的吸煙者，想長壽就要盡早戒煙。

本地及外國的醫學研究早已證實，吸煙有損健康，例如增加患上老年痴呆症、骨質疏鬆症及喪失視力的機會；煙中的有毒物質會減少流向陽具的血液，使男性出現性功能障礙；女性吸入煙中的有毒物質則會加快皺紋的出現，更會導致荷爾蒙分泌不平衡。

## 誤以為戒煙折壽

每支煙都含超過4,000種化學物質，其中43種可致癌，每吸一支煙便會令壽命縮短5至15分鐘。在所有吸煙者中，預料一半人會死於由吸煙引致的疾病。在香港，每5個死亡個案中，就有1人的死與吸煙有關，本港每年因吸煙而死的人約達6,000名。

據統計本港每5個成年人中便有一名吸煙者，而約14%的長者有長期吸煙的習慣。過去曾有研究指，高齡吸煙者患上某些疾病的死亡率比從未吸煙者更低，戒煙者的死亡率卻比仍吸煙者高，因而令老年吸煙人士對戒煙心存顧忌。

長期吸煙的人士，在戒煙初期確實會有一些不適徵狀，這主要是因為長期吸煙會導致呼吸系統的細胞死亡，一旦戒煙，有些細胞便重新活躍起來，幫助排走體內毒素，令戒煙者出現咳嗽、有痰等徵狀，這種情況一般只會維持約兩至三個月，待身體適應後徵狀自然會消失。

## 追蹤研究逾5萬長者

香港大學與衛生署早前

合作進行的研究，亦推翻戒煙反會折壽的謬誤，研究結果顯示，即使是已經吸煙多年的長者，只要能及早戒煙，仍能減輕吸煙對健康造成的壞影響。

香港大學李嘉誠醫學院的公共衛生學院及社會醫學系與衛生署長者健康服務早前合作進行了兩項有關長者吸煙、戒煙與死亡的研究。該兩項研究共追蹤了56,000名65歲以上的長者達4年，參與研究的長者平均年齡為73歲，當中61%的男性和12%的女性曾經吸煙或有持續吸煙的習慣。研究人員以從不吸煙者與戒煙者及現行吸煙者作比較，計算他們總死亡及主要死因的相對風險。

研究結果顯示，以男性長者為例，仍有吸煙習慣者的總死亡相對風險，比不曾吸煙的人士高出75%，已戒煙者的額外風險則較低，為39%。研究又發現，吸煙量愈大，死亡的相對風險也愈高，每天吸煙1至9枝、10至20枝，以及21枝或以上的長者，其死亡風險分別增加59%、72%及84%。

## 減致命疾病風險

不少醫學文獻都指出，吸煙會增加患上癌症、心血管病等致命疾病的風險。

上述研究亦發現，現時仍持續吸煙的長者因癌症死亡的風險，較不吸煙長者高出1.2倍，而已戒煙者的相關風險，亦較不吸煙者高出近五成。

雖然戒煙者的死亡風險未能減至跟不吸煙者相同，但與持續吸煙者相比，長者

戒煙後總死亡風險即可降低16%，他們因肺癌、其他癌症、中風和心血管病而死的風險也分別下降42%、31%、33%及21%。

## 戒煙好處多

不論煙齡長短，只要有決心盡早戒除陋習，好處很快就會出現。短期的轉變包括味覺和嗅覺回復敏銳、血液循環得以改善而令血壓和心跳回復正常、肺功能增強、呼吸道感染減少、疲倦及氣喘等有明顯改善。就連有礙觀瞻的「煙屎牙」和煙臭味也會隨之改善。

長遠而言，戒煙所帶來的好處就更大。數據指，戒煙後中風的風險會比吸煙時大減；戒煙1年，出現突發性心臟病的機會將可減至吸煙者的一半；戒煙5年，患肺癌的機會亦可減少五成；戒煙10年，患喉癌、膀胱癌、胰臟癌等的機會相繼下降，肺癌死亡率亦大幅下降，出現突發性心臟病的機會與從不吸煙的人士比較，已幾乎沒有分別；因慢性阻塞性肺病致死的風險亦能降至最低。

停止吸煙除對自身健康有幫助外，還能避免身邊的家人、朋友受到二手煙影響，可謂一舉多得。

## 有心不怕遲

由上述的研究結果可見，已經吸煙多年的長者，即使在晚年才成功戒煙，對健康仍大有裨益。然而，65歲後才戒煙雖然仍未算遲，



但吸煙人士不應以此為藉口，將戒煙計劃一拖再拖，因為吸煙對健康的影響不容忽視，禍害可能未到期已經顯現，令吸煙者在中年時已飽受死亡威脅。若能在中年及早戒煙，死亡率將可減低20%至50%。為了自己和家人的健康著想，還是愈早戒煙愈好。

## 香港戒煙服務

### 衛生署

戒煙資訊、輔導及戒煙服務熱線：1833183

網址：[http://www.tco.gov.hk/tc\\_chi/quitting/quitting\\_scc.html](http://www.tco.gov.hk/tc_chi/quitting/quitting_scc.html)

### 醫院管理局

戒煙輔導熱線：2300 7272

網址：[http://www.ha.org.hk/hesd/nsapi/?Mlval=ha\\_visitor\\_index&intro=ha%5fview%5ftemplate%26group%3dOSR%26Area%3dFNC](http://www.ha.org.hk/hesd/nsapi/?Mlval=ha_visitor_index&intro=ha%5fview%5ftemplate%26group%3dOSR%26Area%3dFNC)

### 香港大學

戒煙熱線：2819 2650

網址：<http://www3.hku.hk/quitnow/>

女性戒煙專線：6752 6266 / 2819 2692

青少年戒煙熱線：2855 9557

網址：<http://www.hku.hk/yquit/>

### 林大慶教授

香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院  
社會醫學系講座教授及系主任

