



港大推動反吸煙工作 度身訂造女性戒煙服務

明天是「世界不吸煙日」，隨着大眾對吸煙禍害的認識加深，本港整體吸煙人數持續下跌，然而女煙民的數目卻未見減少。女性戒煙時所面對的困難有別於男性，但現時本港並無針對女性的戒煙服務。香港大學特別推出女性戒煙輔導服務，針對女吸煙者需要設計戒煙方案，幫助她們重過健康無煙生活。

本港的整體吸煙人數在過去二十多年間持續下跌，但減少的主要是男性，女吸煙者的比例由02年的3.6%輕微增加至06年的4%，當中20至29歲組別的增幅更超越此數。統計顯示，02年時女吸煙者數目為107,000人，此數字在3年間上升了6.5%，05年的數目達114,000人。亞洲女性吸煙人數未有下跌，其原因成謎，不過據外國的經驗，女吸煙者數目減少的速度通常比男性慢。

戒煙輔導可分為三個階段

第一步——處理煙癮。煙癮較深的人士或需要借助戒煙香口膠、戒煙貼等尼古丁補充劑減輕脫癮症狀。

第二步——解決心理問題，提高對戒煙的信心。輔導員會讓戒煙者認識吸煙的毒害，幫助她們找尋戒煙的動力。針對女性普遍愛美的特點，輔導員會指出吸煙的壞處，例如令牙齒變黃、加速衰老、導致皺紋過早出現等。此外，吸煙會增加患上心臟病、子宮頸癌和乳癌的風險。而針對準備懷孕或已為人母的婦女，輔導員會分析吸煙對胎兒及兒童健康的影響，下一代甚至會有樣學樣，成為另一個煙民。

第三步——增強對吸煙行為的自制能力。無論吸煙是習慣還是社交需要，都可以其他活動取代。想吸煙時，可透過改變行為減低吸煙慾望，例如習慣早上起床後吸煙的人，可嘗試去跑步，或以飲水、食零食、深呼吸等方法代替吸煙。

輔導員會鼓勵婦女在短期內定立「戒煙日」，在當天棄掉所有與煙有關的物品，決志戒煙。輔導員會分別在「戒煙日」的後1周、1個月、3個月和6個月作電話跟進，婦女在戒煙期間若遇到任何問題或困難，亦可隨時聯絡輔導員，以確保戒煙計劃順利進行。

男女吸煙原因有別

香港大學李嘉誠醫學院護理學系過去曾就女吸煙者進行研究，分析指，男性和女性吸煙的原因稍有不同。絕大部分男性都是受朋輩影響而吸煙，或認為吸煙是成熟的表現。雖然這些都是女性吸煙的原因，但有不少婦女是因為面對情緒或感情問題，而借吸煙舒緩壓力。此外，部分吸煙者是家庭主婦，她們原本是二手煙受害者，因配偶吸煙，自己亦沾上煙癮。

在吸煙習慣方面亦男女有別，男性一般不介意在公眾場合吸煙，但有超過半數

的女性只會在家中吸煙，或者選擇躲起來吸煙，這反映她們自知吸煙是不良行為，因此怕被人看見。

女性戒煙成功率略低

不少女性吸煙的動機是舒緩情緒困擾，她們甚至將煙當成可陪伴自己的朋友，形成一種情感依賴，加上欠缺抵抗吸煙的自我效能、缺乏社會支持及信心，令戒煙倍覺艱難。戒煙時最難面對的情況包括：處理脫癮症狀、感到悲傷或挫折，而害怕體重上升、抑鬱等，都令女性成功戒煙的比例較男性略低。

針對以上種種困難，香港大學李嘉誠醫學院護理學系特別成立「女性反吸煙工作組」，聯同本港多個婦女團體，推動女性反吸煙工作，計劃包括為女性度身訂造的一套專業戒煙輔導服務，自06年底推出至今，計劃已為220多名有意戒煙的婦女提供輔導。

服務針對女性獨特需要

由各婦女團體派出的義工接受培訓後，負責向身邊的婦女宣揚反吸煙訊息，為

有意戒煙的女性提供簡單輔導，並會轉介戒煙人士，接受由港大提供的專業戒煙輔導服務。有關服務的輔導員全為資深女護士，戒煙人士可選擇面談或透過電話接受輔導。

初次會面時，輔導員會為戒煙婦女進行全面的評估，透過她們的煙齡、吸煙量、吸煙習慣等評估煙癮，以及了解她們吸煙的動機和戒煙面對的困難，再根據個別情況加以輔導，過程中需要見招拆招，不能一本通書看到老。

害怕增磅拒戒煙

害怕增磅是令女性對戒

煙卻步的常見原因之一。不少女性在成功戒煙後都有體重增加的情況，增磅幅度因人而異，但一般在5至10磅之間。這是因為煙的刺激物質會加速人體新陳代謝，戒煙後代謝速度減慢令體重上升；戒煙後味覺回復敏銳，胃口自然變好；部分人在煙癮發作時會吃零食代替吸煙，因而導致增磅。

面對這種情況，輔導員會為戒煙者分析增磅是否影響健康，若體重增加後仍未超標，便毋須過分擔心。輔導員更會提供一些健康餐單和運動建議，協助戒煙者維持正常體重。



陳肇始教授
香港大學李嘉誠醫學院
護理學系教授及系主任

港大女性戒煙輔導服務

香港大學李嘉誠醫學院護理學系設有免費女性戒煙計劃，一切資料絕對保密，歡迎有意戒煙的婦女參與。

查詢及報名熱線：6752 6266 或 2819 2692

網址：<http://www3.hku.hk/quitnow>

本院同時提供青少年戒煙服務熱線「Youth Quitline」，計劃內容包括戒煙專業輔導及身體健康檢查等，費用全免。有意戒煙的青少年可致電2855 9557。網址：<http://www.hku.hk/yquit>