

Gmarket MegaG 中秋返場大促
 「9/15 - 9/28」Gmarket MegaG、韓國明星寫真、光棒等，低至2折



「入五」後才戒煙會否太遲？

2021/09/21 - 09:08 46

立場博客



賽馬會流金匯

以中年或以上人士為主要服務對象，致力推廣基層健康概念，並通過跨界別的專業團隊，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務，或作適切的轉介。

網站：<http://jcch.org.hk>
 Facebook：<https://www.fb.com/jcchhk>

按月贊助一杯咖啡

【文：賽馬會流金匯 特約記者葉素婷】

踏入 50 歲，身體開始響起一些小警號，加上身邊朋友、同事、親戚之中，總有一兩個患重病，也許，是時候戒掉一些影響健康的壞習慣。

戒煙永遠都不會太遲

「我 50 歲才戒煙，晚不晚？」

當然不晚。

英國廣播公司去年（2020 年）初刊出的一則報道指出，只要你戒煙，體內那些受煙草內上千種化學物影響而被破壞或出現基因變異的肺細胞，會被一些毫無受煙草影響的健康細胞所取代——後者的數量原本很少，但戒煙後，這些健康肺細胞的「版圖」得以「擴張」，甚至佔四成之多，縱然曾吸煙 40 年的戒煙者也一樣。

香港家庭醫學學院代表、家庭醫學專科醫生黃增光表示，這個研究，正正呼應醫學界已知的情況：只要停止吸煙，身體會自我修復，對關注健康又想戒煙的人來說，確是好消息。

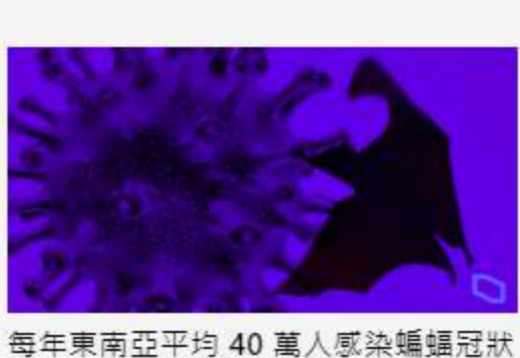
黃增光稱，以往科學界透過不同的研究，早已知道停止吸煙後，身體會出現好些正面的變化，參考世界衛生組織的資料（見下圖），它們包括：

- 停止吸煙 12 小時後，血中一氧化碳回落到正常水平；
- 停止吸煙兩星期至三個月後，肺功能開始改善；
- 戒煙 5 至 15 年後，中風風險跟非吸煙者一樣低；
- 戒煙 10 年後，肺癌死亡率下降至吸煙者的一半；
- 戒煙 15 年後，冠心病的風險下降至跟非吸煙者一樣。

熱門話題

1. 國安法
2. 鄧炳強
3. 英國
4. 打針抽樓
5. 選委會選舉
6. 記協
7. 非法集結
8. 支聯會
9. 地產商
10. 林鄭月娥

相關文章



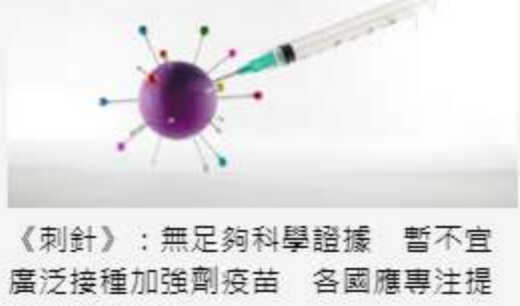
每年東南亞平均 40 萬人感染錫錫冠狀病毒 越南、柬埔寨、印尼風險最高
 2021/09/16 - 20:20



《科學》研究：低劑量 Moderna 疫苗提供至少 6 個月免疫力 無跡象表明需加強劑
 2021/09/15 - 18:37



HIV 感染者可接種疫苗嗎？專科醫生為你解答常見問題
 2021/09/15 - 10:41



《列針》：無足夠科學證據 暫不宜廣泛接種加強劑疫苗 各國應專注提高疫苗接種率
 2021/09/14 - 11:31

訂閱立場每日文章精選

請輸入Email 訂閱

《立場新聞》會透過電郵向閣下提供精選內容，以及不時進行的專見調查、活動圖或專戶推廣。若閣下曾填過以上的任何個人資料，請在閣下訂閱後，閣下可隨時透過手機傳送的電郵取消訂閱。詳情請參閱我們的私隱政策。



The longer you stay away from tobacco, the healthier you get.

- 20 Minutes**: Your heart rate drops.
- 12 Hours**: Carbon monoxide level in your blood drops to normal.
- 2 Weeks - 3 Months**: Your heart attack risk begins to drop. Your lung function begins to improve.
- 1 - 9 Months**: Your coughing and shortness of breath decrease.
- 1 Year**: Your added risk of coronary disease is half that of a smoker's.
- 5 Years**: Your stroke risk is reduced to that of a nonsmoker 5-15 years after quitting.
- 10 Years**: Your lung cancer death rate is about half that of a smoker's.
- 15 Years**: Your risk of coronary heart disease is back to that of a nonsmoker.

Quitters ARE WINNERS #CommitToQuit World Health Organization

這些變化都表明，身體本身具自我修復功能，而前提是要戒煙。「吸煙會傷身，一如傷口不復元般.....長期吸，身體總有一天抵受不住，若停止吸煙，身體便有喘息的機會。」黃增光說。

節省開支又增壽

吸煙的開支其實不少，若不吸煙而把相同的資金用作投資，說不定可以換來一層樓。

黃增光引述中文大學今年發布的一項研究指出，若吸煙者每天吸一包煙，以每包港幣 60 元計算，每年開支約為 22,000 元。假設用這筆款項在 18 歲開始投資美國標普 500 指數至 60 歲退休，即共投資 42 年，以該指數 1976 至 2018 年間年化增長率 7.39% 計及通脹後，可獲港幣 560 萬元；日吸兩包的人，其開支用作相同投資的話，所獲的還多至 1,120 萬元。這筆款項，足以購買一個私人住宅單位，「（吸煙的開支）好比『燒』掉一層樓，加來計算因吸煙而平均壽命少一般人 10 年這一筆，」他說。

如每日吸食兩包香煙，42年即吸食了30,660包香煙，花費逾180萬港元*

*註：此數值不考慮歷年煙價調整及物價通脹

如把這180萬港元用作投資，計及增長和通脹，將可賺取一層樓的價值

（由賽馬會流金匯製圖）

年齡增長不阻戒煙

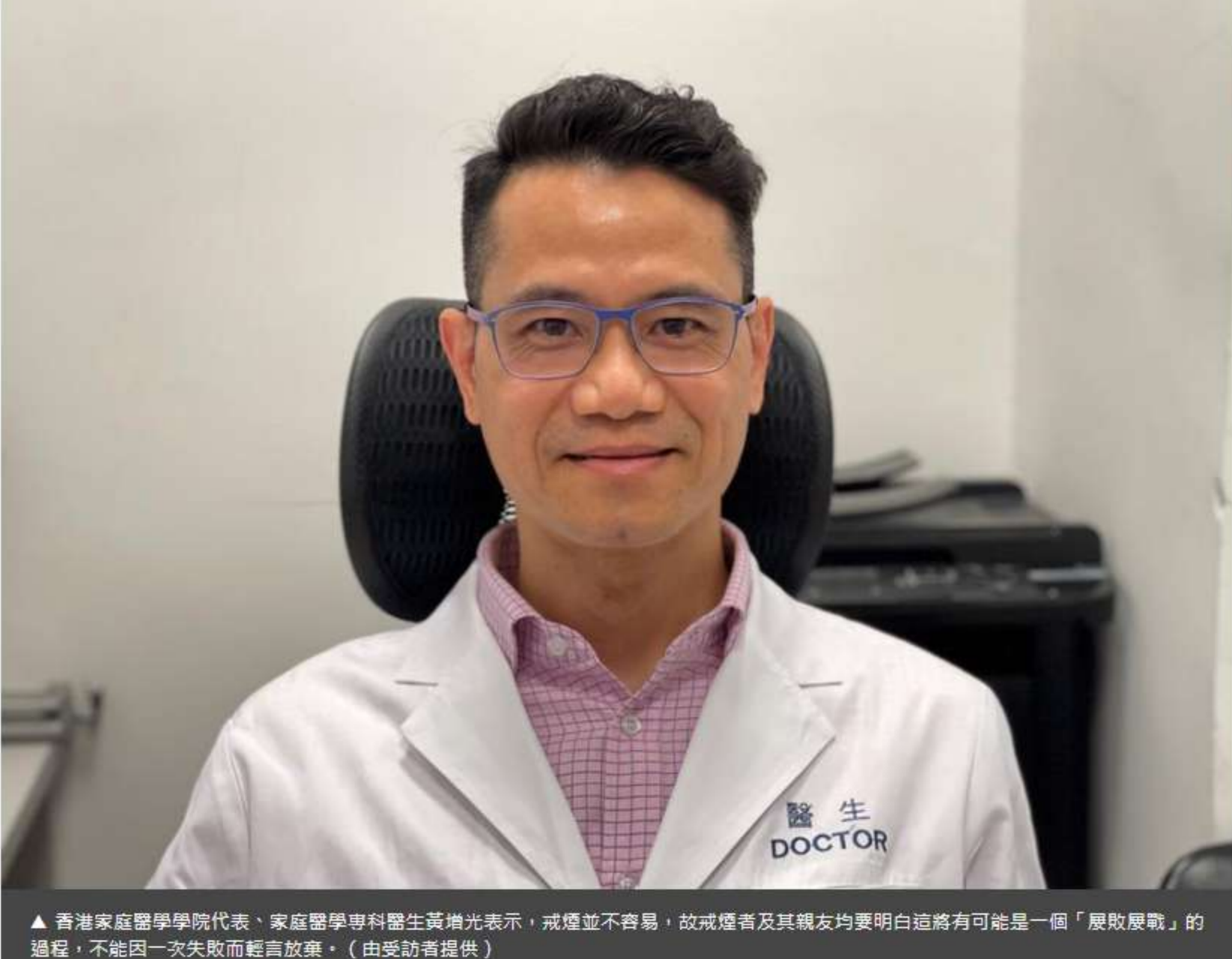
擔心年紀「大」戒煙難嗎？黃增光稱，雖然探討戒煙成功率與年齡關係的研究不多，但一份來自台灣的小規模研究，可能給我們一點啟示。這項於 2018 年發布的研究，比較 65 歲或以上與 65 歲以下的戒煙者，在三年跟進期的戒煙成功率，發現前者為兩成，後者為一成半，表明長者戒煙成功機會，不比稱為年輕的成人差。究其原因，可能長者身體已有毛病或財政上不能再負擔等因素有關。

要留意的是，戒煙是一個「屢敗屢戰」的過程，黃增光指出，很少人第一次戒煙就成功，我們不能怪責嘗試戒煙的人屢次失敗，畢竟煙草中的尼古丁本就有令人上癮的「本事」。

「試想想，要人戒一個習慣、戒吃一種食物，也不容易，何況戒煙！」而且，戒煙的過程中，身體要適應沒有尼古丁的變化——即「退癮徵狀」的出現，例如頭暈、頭痛、脾氣暴躁、焦慮或抑鬱等，故此，想戒煙的人若有醫護人員「同行」，由他們告知戒煙時會出現的身心變化及應付方法，讓想戒煙的人有心理準備及知曉應對之道，成功率會比「單打獨鬥」地戒煙高。

此外，加上藥物輔助（包括補充尼古丁的戒煙貼或戒煙香口膠，以及戒煙藥）的話，成功率亦會再提高——當吸煙者一下子停止吸煙，大腦中接收尼古丁的受體沒有了尼古丁的刺激，便會發出信號要人吸煙，戒煙時使用戒煙貼或戒煙香口膠，就是帶給大腦「撫慰」，令人抵受得住煙癮，且沒有吸煙的害處，進而慢慢減少所補充的尼古丁劑量，令大腦慢慢適應沒有尼古丁的狀態，達至戒煙的目的。

至於戒煙藥「瓦倫尼克林」，據衛生署發言人的書面回覆，它不含尼古丁，能針對腦部與尼古丁癮有關的受體，舒緩退癮徵狀和對吸煙的渴求，並可能降低再吸煙帶來的快感。黃增光稱，此藥一般服用三個月。



▲ 香港家庭醫學學院代表、家庭醫學專科醫生黃增光表示，戒煙並不容易，故戒煙者及其親友均要明白這將有可能是一個「屢敗屢戰」的過程，不能因一次失敗而輕言放棄。（由受訪者提供）

前文提及，戒煙時有醫護人員「同行」，可為戒煙者解除過程中的疑慮。由於身體一些功能都因戒煙而回復正常，但戒煙者不知就裏，可能會誤以為「戒煙衰過唔戒」。黃增光舉例稱，包括過往受煙草抑壓的食慾逐漸恢復，因而胃口大開，以致體重上升；又或氣管壁上微細的、像掃把毛的稱多纖毛恢復運動，發揮它們把氣管中的塵埃清掃到喉頭的功能，引來了咳嗽及痰多。其實這些都表示了身體功能回復正常，不是疾病，若戒煙路上有醫護人員從旁告知，戒煙者可放心，而醫護人員又可提供體重控制的要訣，協助戒煙者渡過難關。

他強調，戒煙大多嘗試很多次才成功，有了失敗的經驗，就可以從中汲取教訓，家人親人朋友同事不必挫他們的銳氣。「戒煙可以一戒再戒，只要最後成功，就 OK。」

賽馬會流金匯
 網站：<https://jcch.org.hk>
 查詢：3763 1000

原文刊於賽馬會流金匯

#長者健康 #戒煙 #吸煙 #尼古丁 #黃增光 #瓦倫尼克林

註冊 Liked ID 免費閱讀

尚無投讚

按月贊助

立場博客