

非傳染病直擊

二零二零年 七月



吸煙、非傳染病和 2019 冠狀病毒病

要點

- ※ 吸煙會導致多種非傳染病和增加系統性感染的風險，特別是呼吸道感染。
- ※ 吸煙可令 2019 冠狀病毒病惡化至重症的風險倍增。社交聚會中使用水煙可能增加感染傳染病的風險，包括 2019 冠狀病毒病。
- ※ 在非傳染病和 2019 冠狀病毒病的雙重影響下，凸顯了戒煙的重要性。對吸煙人士來說，戒煙是為自己及身邊每一個人所能做最好的事，戒煙永不嫌遲。吸煙人士可登入網頁 www.livetobaccofree.hk 或致電戒煙熱線 1833 183，了解更多戒煙及相關支援工具和服務的資訊。
- ※ 香港特別行政區政府致力控煙並減低吸煙相關危害，目標是在二零二五年或之前讓 15 歲及以上人士的現有吸煙比率相對減少 30%。
- ※ 締造無煙香港，讓我們一起向煙說「不」。

吸煙、非傳染病和 2019 冠狀病毒病

煙草使用是世界上最主要的殺手，促使癌症、心血管疾病、慢性肺病和其他非傳染病的流行。至少一半的吸煙人士會因煙草相關的疾病而死亡。每年因使用煙草而死亡的人數超過 800 萬，當中逾 700 萬人是直接死於吸煙，而約 120 萬名非吸煙人士則因接觸二手煙而導致死亡¹。

吸煙危害健康並削弱免疫力

各種形式的煙草產品包括捲煙、水煙、雪茄、電子煙、加熱煙草產品等均有害健康。傳統捲煙燃燒時釋出的致命煙霧包含超過 7 000 種化學物，當中包括最少 69 種已知致癌物，可破壞體內幾乎所有器官系統²。

吸煙會導致多種非傳染病，例如慢性阻塞性肺病、癌症、心臟病、中風和糖尿病（表一）^{2, 3}。吸煙還會增加系統性感染的風險，特別是呼吸道感染。與非吸煙人士比較，吸煙人士感染侵入性肺炎球菌病的機會高二至四倍、感染肺結核的機會高兩倍，而死於肺結核的機會則高達四倍^{2, 3}。感染風險的倍增涉及多種生理機制：吸煙會削弱體內免疫細胞的功能和抗體的生產；吸煙亦會改變呼吸道的結構，包括增加粘膜的滲透性、抑制粘膜纖毛的清除能力和改變病原體的依附性等³。

表一：吸煙引致的疾病^{2,3}

癌症	肺癌、口腔和鼻咽癌、喉癌、食道癌、胃癌、肝癌、胰臟癌、大腸癌、膀胱和腎癌、子宮頸癌、血癌
呼吸道疾病	慢性阻塞性肺病（包括肺氣腫和慢性支氣管炎）、哮喘、呼吸道感染（包括流行性感冒、肺結核、肺炎）、呼吸道症狀（包括咳嗽和痰涎）
心血管疾病	高血壓、心臟病、中風、動脈粥樣硬化、腹主動脈瘤、末梢血管疾病
眼疾	失明、白內障、老年性黃斑點退化
耳、鼻、喉的疾病	失聰、耳部感染、慢性鼻竇炎
牙周病	牙齦疾病、牙齦炎、牙周炎
骨骼疾病	骨質疏鬆症、髌骨折、類風濕關節炎
與懷孕有關的疾病	宮外孕、胎兒生長遲緩、先天性缺陷（唇裂或顎裂）、早產、小產和懷孕期間的各種併發症
女性生殖系統的疾病	卵巢早衰、提早停經、生育能力下降、經痛
男性生殖系統的疾病	不育（精子畸形、活躍度不足、數量減少）、陽痿
其他疾病	糖尿病、胃潰瘍

吸煙與2019冠狀病毒病

2019 冠狀病毒病是一種主要侵害呼吸道的傳染病。世界各地的數據顯示，與非吸煙人士相比，吸煙人士患上 2019 冠狀病毒病後有更大機會出現嚴重併發症和死亡⁴。此外，患有與吸煙相關的疾病，例如慢性阻塞性肺病、心臟病或糖尿病，會再進一步提高出現嚴重 2019 冠狀病毒病併發症和減低存活機會⁵⁻⁷。

吸煙可令病情發展至重症的風險加倍

一項於二零二零年五月發表的綜合分析囊括 19 項獨立研究和涉及中國內地、韓國和美國共 11 590 名 2019 冠狀病毒病患者。其結果顯示，於 2019 冠狀病毒病患者中，吸煙人士惡化為重症的機會約為非吸煙人士的兩倍⁸。另一項於二零二零年三月發表有關中國內地 2019 冠狀病毒病患者的研究亦推斷，吸煙人士出現嚴重病徵的機會為非吸煙人士的 1.4 倍，而需要入住深切治療部、使用呼吸器或死亡的機會則為 2.4 倍⁹。

使用水煙會增額外風險

科學證據顯示，吸食水煙除了增加吸食煙草本身的風險，還會增加傳播疱疹、肺結核和丙型肝炎等傳染病的風險。世界衛生組織（世衛）指，水煙器具的設計和用法會促進微生物的滋長和傳播。使用水煙人士通常共用水煙器具，而器具組件在每次使用後往往難以徹底消毒。在這樣的情況下，社交聚會中使用水煙可能會增加傳播 2019 冠狀病毒病的風險¹⁰。

徹底戒煙

在非傳染病和 2019 冠狀病毒病的影響下，凸顯了戒煙的重要。戒煙能為健康帶來顯著和即時的裨益，例如迅速改善血壓和降低血液中一氧化碳的含量。戒煙後，吸煙人士的心肺功能會在短時間內有所提升（方格一）¹¹。事實上，戒煙是吸煙人士為自己及身邊每一個人所能做最好的事。戒煙永不嫌遲。

方格一：戒煙後的健康裨益¹¹

- ✓ 戒煙二十分鐘後，血壓和心跳下降至正常水平
- ✓ 戒煙十二小時後，血液中一氧化碳含量下調至正常
- ✓ 戒煙二至十二星期後，肺功能提升和循環系統改善
- ✓ 戒煙一至九個月後，咳嗽和呼吸短促的情況大幅減少
- ✓ 戒煙一年後，患上冠心病的風險約是吸煙人士的一半
- ✓ 戒煙五至十五年後，中風的風險等同非吸煙人士
- ✓ 戒煙十年後，患上肺癌的風險降至約是吸煙人士的一半；患上口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、子宮頸癌以及胰臟癌的風險均降低
- ✓ 戒煙十五年後，患上冠心病的風險等同非吸煙人士

值得注意的是，戒煙並非一下子就成功。戒煙過程因人而異，間中煙癮發作亦屬正常。即使一時失守，並不同戒煙失敗。只要有決心、配合克服煙癮的策略和支援，總可以重回正軌，成功戒煙。二零一九年的一項本地調查指，有逾 280 000 名以前習慣每日吸煙的人士成功戒煙¹²。吸煙人士及市民可登入網頁 www.livetobaccofree.hk 或致電綜合戒煙熱線 1833 183，了解更多戒煙資訊及服務。吸煙人士亦可下載戒煙應用程式，以跟進戒煙進度和取得對抗煙癮的建議，維持無煙生活。



締造無煙香港

為減少吸煙帶來的重大影響，香港政府已充分參考《世界衛生組織煙草控制框架公約》的各項條文，並採納世衛就減少吸煙建議最應採用和其他建議的介入措施，循序漸進地加強控煙。透過實質行動加強控煙和新的服務模式優化戒煙服務和協助吸煙人士戒煙，政府的目標是在二零二五年或之前讓 15 歲及以上人士的現有吸煙比率相對減少 30%（與二零一零年的基線吸煙比率比較）¹³。

想知道有關政府為減少吸煙而推行的主要措施和具體行動的詳情，請參閱《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，文件可於衛生署「活出健康新方向」網址 www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/ 下載。締造無煙香港，讓我們一起向煙說「不」。同心抗疫，維護健康！

參考資料

1. Tobacco, 27 May 2020. World Health Organization. Available at www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco.
2. The Tobacco Atlas, Sixth Edition. Atlanta: American Cancer Society and Vital Strategies, 2018.
3. The Health Consequences of Smoking -- 50 years of Progress. A Report of the Surgeon General. Rockville, MD: Officer of the Surgeon General, US Department of Health and Human Services, 2014.
4. Smoking and COVID-19. Scientific Brief, 26 May 2020. World Health Organization. Available at www.who.int/publications-detail/smoking-and-covid-19.
5. Alqahtani JS, Oyelade T, Aldahir AM, et al. Prevalence, severity and mortality associated with COPD and smoking in patients with COVID-19: a rapid systematic review and meta-analysis. PloS One 2020;15(5):e0233147.
6. Huang I, Lim MA, Pranata R. Diabetes mellitus is associated with increased mortality and severity of disease in COVID-19 pneumonia - a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. Diabetes & Metabolic Syndrome 2020;14(4):395-403.
7. Mehra MR, Desai SS, Kuy S, et al. Cardiovascular disease, drug therapy, and mortality in Covid-19. New England Journal of Medicine 2020(May 2020):10.1056/NEJMoa2007621.
8. Patanavanich R, Glantz SA. Smoking is Associated with COVID-19 Progression: A Meta-Analysis. Nicotine & Tobacco Research 2020;May 13:ntaa082.
9. Vardavas CI, Nikitara K. COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. Tobacco Induced Diseases 2020;18:20.
10. Tobacco and Waterpipe Use Increases the Risk of COVID-19. Regional Office for the Eastern Mediterranean, World Health Organization. Available at www.emro.who.int/tfi/know-the-truth/tobacco-and-waterpipe-users-are-at-increased-risk-of-covid-19-infection.html.
11. Health Benefits of Smoking Cessation, 25 February 2020. World Health Organization. Available at www.who.int/news-room/q-a-detail/health-benefits-of-smoking-cessation.
12. 香港特別行政區：政府統計處。主題性住戶統計調查第 70 號報告書 — 吸煙情況。
13. 香港特別行政區：食物及衛生局和衛生署。二零一八年五月。邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃。



數據摘要

按年齡及性別劃分習慣每日吸煙的人數及比率

年齡組別	男		女		合計	
	人數 ('000)	比率*	人數 ('000)	比率*	人數 ('000)	比率*
20 – 29 歲	38.4	9.0	10.0	2.4	48.4	5.7
30 – 39 歲	90.1	19.3	27.2	5.0	117.3	11.6
40 – 49 歲	108.6	23.2	32.7	5.6	141.2	13.4
50 – 59 歲	141.0	25.1	21.2	3.3	162.2	13.5
≥ 60 歲	153.5	17.5	14.1	1.5	167.6	9.1
合計 [#]	532.2	18.1	105.7	3.2	637.9	10.2

註釋：* 在個別年齡及性別分組中，佔所有人士的百分比。例如，在所有 20 – 29 歲的男士中，9.0% 為習慣每日吸煙的人士。

[#] 指習慣每日吸煙的 15 歲及以上人士的人數及比率。由於抽樣誤差大，有關 15 – 19 歲人士的統計數字並沒有在表內列出。

資料來源：香港特別行政區政府統計處，主題性住戶統計調查第 70 號報告書 — 吸煙情況。網址：www.censtatd.gov.hk。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
何家慧醫生

委員

莊承謹醫生

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

何理明醫生

林錦泉先生

李兆妍醫生

盧艷莊醫生

吳國保醫生

尹慧珍博士

黃愷怡醫生