



吸煙可致呼吸系統疾病

根據世界衛生組織(WHO)的估計，全球有 6500 萬人患有中等至嚴重程度的慢性阻塞性肺病(COPD)。2012 年有 300 多萬人死於慢性阻塞性肺病，約佔全球死亡總數的 6%。WHO 認為如果不採取行動來降低發病的危險因素(主要是煙草使用)，在未來十年預計全球 COPD 的總死亡個案將會增加 30%以上。

COPD 是一種阻礙正常呼吸的致命肺病，美國衛生及公共服務部研究報告表明：有充足證據顯示吸煙是引起 COPD 的主導原因，COPD 的所有表現(包括肺氣腫和肺呼吸道的損害)都可由吸煙引起。事實上 9 成 COPD 患者都有吸煙史，它不只是人們說的所謂“吸煙者咳嗽”而已，它是一種不可完全逆轉的呼吸道阻塞，一旦發病無法治癒，只可通過治療來減緩疾病的發展。

COPD 的發病基礎是呼吸道末梢病變和肺氣腫。吸煙的時候，身體吸入的煙草煙霧會誘發肺部的炎症反應，大量的炎症細胞滲入便造成肺部組織進一步的損害甚至組織死亡；正常人體有健全的修復機制，就好像皮膚組織受損了，也可長出新的細胞修復，當肺部受煙草煙霧損害時亦理應一樣；但是吸煙除了可損傷肺部組織外，也可導致肺部修復能力受損，肺部長時間在不正常炎症反應和失效的修復作用下，肺泡增大，肺氣腫加重；而 COPD 症狀亦會逐漸惡化，除了出現慢性持續咳嗽外，更會出現氣喘及呼吸困難等症狀。

吸煙對呼吸系統的損害，除了造成最常見的 COPD 外，也可增加結核病的發病和復發風險，導致結核病死亡率提高。美國衛生及公共服務部報告中的資料顯示吸煙可增加結核感染風險達兩倍，另外結核病發病和由結核引起的死亡亦會增加約兩倍。WHO 估計，全球結核病個案中有多於百分之二十可歸因於煙草使用。2008 年，全球結核死亡個案為 130 萬，估計高達一半與吸煙有關。

吸煙增加結核病的發病和死亡，主要是由於其對身體抵抗力的影響。吸煙可損害呼吸道纖毛的正常作用和抑制免疫細胞的殺菌功能。由於吸煙者的呼吸道纖毛失去了正常的清道夫功能，無法把帶菌的塵埃掃走而增加了感染風險；另外吸煙導致肺部殺菌能力下降亦會增加結核感染的風險。所以，雖然結核感染與年齡、性別和社會經濟地位都有關，但吸煙已經被證實是結核感染的單獨危險因素，意即排除了年齡或經濟狀況等作用的影響，吸煙仍然可以增加結核感染的風險。

煙草煙霧亦是一種致敏源，常可誘發成人哮喘病發作。長期吸煙更可能引致肺部纖維化，令肺部變得僵硬，阻礙正常的氣體交換，令吸煙者活力降低。

呼吸是我們賴以維生的一個基本功能，連呼吸都不暢順，更不用談生活質量了。你願意被煙草剝奪自己呼吸的權利嗎?!

衛生局各衛生中心均設有免費戒煙服務，如欲戒煙之人士，可向各衛生中心醫護人員查詢。(戒煙熱線: 2848 1238)