

吸煙重要？還是子女重要？

疾病預防控制中心 慢性病防制暨健康促進部 馬耀玲

吸煙危害健康已是不爭的事實，盡管如此，很多的吸煙者仍逃不出煙草的圈套，繼續吸煙。

各位吸煙者（特別是為人父母者），你有否想過，吸煙不僅賠了你自己的健康，還賠了你身邊的人的健康呢？

吸煙危害下一代

父母吸煙可增加嬰兒早產的機會，導致嬰兒出生時體重不足，嚴重時更可能會導致嬰兒猝死綜合



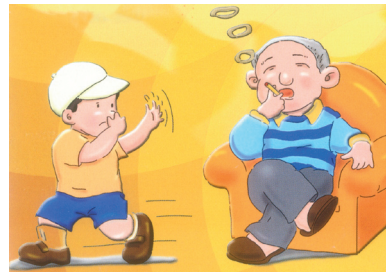
症。半歲以下的嬰兒如吸入二手煙，其患上急性呼吸疾病(包括肺炎)的風險是一般嬰兒的3倍。而孩童長期吸入二手煙很容易患上中耳炎，其患上哮喘的機會更是比一般兒童高出50%至100%。

日吸五支煙，子女智力發展遲緩

二手煙除了會危害子女的健康之外，亦會影響他們的智力發展。尼古丁或一氧化碳會導致流向胎兒的血液減少，令胎兒組織缺氧，影響腦部的神經傳導物質，令細胞出現異常增生及變異。香港一項調查發現，孕婦家中如有人吸煙，嬰兒出生後出現發展遲緩的機率是一般兒童的1.53倍，若父親每日在家中吸5支煙以上，孩子出現發展遲緩的機率更大增至2.29倍。有兒科醫生表示，3成發展遲緩兒童最終甚至會演變為輕度弱智。

“三手煙”同樣有害

很多吸煙者父母可能已經意識到二手煙對孩童的危害，因此他們會選擇儘可能不在家中或子女面前吸煙。但



卻有研究指出，吸煙的父母就算不在他們的嬰兒面前吸煙，卻仍然能夠在嬰兒尿液中找出尼古丁代謝物可的寧(cotinine)，其含量更是一般嬰兒的5.58倍。原因是由於吸煙父母的衣服會充斥煙味，而當嬰兒接觸這些衣服時，等同間接吸入二手煙，亦即是我們俗稱的“三手煙”。

回頭是岸，馬上戒煙

戒煙的成功關鍵就是要有“堅定”的決心；安排好戒煙的良好生活習慣以及尋求別人的支持與協助。各位為人父母的吸煙者，為了下一代設想，理應馬上戒煙，贏回自己及家人的健康。

對抗煙癮的“5D”方法

- 宣告 (Declare) ;
- 拖延 (Delay) ;
- 深呼吸 (Deep Breath) ;
- 喝水 (Drink Water) ;
- 做其他事情 (Do Something else) ;



O que é mais importante para si? Fumar ou o seu filho?

Núcleo de Prevenção de Doenças Crónicas e promoção de Saúde – Polly Ma

Nunca poderá sentir-se realizado se fumar pois estará pondo em risco não só a sua saúde, como também a da sua família.

Os pais fumadores aumentam a possibilidade dos partos prematuros, causando baixo peso do recém-nascido ou mesmo a sua morte. Se os pais fumam, a possibilidade de que os seus filhos desenvolvam asma é 50% a 100% mais elevada a dos pais que não fumam.

Além de prejudicar a saúde da criança, o fumo passivo prejudica igualmente o seu desenvolvimento intelectual. A nicotina ou o monóxido do carbono obstrói o transporte do sangue materno ao feto e em consequência impede o crescimento do feto. Um estudo em Hong-Kong revelou que os pais que fumam mais de 5 cigarros por dia em casa, aumentam a possibilidade de ocorrência de atraso no desenvolvimento

(接49頁 Vide página 49)



Hotel-Resort Venetian de Macau

Com o número crescente de estrangeiros a trabalharem e viverem em Macau, a recolha de sangue RhD negativo transformou-se numa tarefa a longo prazo importante para o CTS. O Hotel-Resort Venetian de Macau e o CTS organizaram recolhas conjuntas de sangue com o principal objectivo de recrutar dadores de sangue negativos de RhD. 39 indivíduos registaram para a dádiva de sangue e 5 unidades de sangue RhD negativo foram colectadas durante esta movimentação que decorreu no dia 28.

Dia mundial do dador de sangue 2008

O dia mundial do dador de sangue 2008 é comemorado anualmente no dia 14 Junho desde 2004 e é dedicado a agradecer os dadores de sangue voluntários não-remunerados. Esta data, 14 Junho, foi escolhida em honra do vencedor do prémio Nobel Dr. Karl Landsteiner que descobriu o sistema do grupo sanguíneo de ABO. O Dr. Landsteiner nasceu em 14 de Junho de 1868. A sua descoberta permitiu o desenvolvimento das técnicas de transfusões de sangue e contribuiu para salvar muitas vidas.



A Organização Mundial de Saúde (OMS), A Federação Internacional da Cruz Vermelha e as sociedades vermelhas crescentes, a Federação Internacional das Organizações de dadores de sangue, a Sociedade Internacional da Transfusão do Sangue (SITS) e todas as organizações internacionais que trabalham para a promoção da dádiva voluntária não remunerada de sangue que garantem o sangue seguro apoiaram as comemorações do dia mundial do dador de sangue 2008.

O dia mundial do dador de sangue 2008 tem grande importância aos dadores locais desde que o 30º congresso internacional de SITS foi realizado com sucesso em Macau. Aproximadamente 3.000 profissionais da medicina da transfusão participaram neste congresso. Isto foi a primeira vez que um congresso internacional de SITS foi realizado num território chinês.

Desde 2004 que o CTS tem comemorado anualmente com grande significado acompanhado com uma série de actividades para todos os cidadãos de Macau. Em princípios de Junho deste ano, as bandeiras sobre o dia mundial do dador de sangue foram içadas nos candieiros públicos das principais avenidas da cidade. 91 indivíduos participaram na doação de sangue nesse dia.

14 de Junho foi eleito o Dia Mundial do Doador de Sangue pelas três maiores organizações que trabalham pela doação de sangue voluntária e não remunerada, neste dia foram oferecidos emblemas lembranças e fotos aos doadores deste dia.

(接38頁Continuação da página 38)

intelectual dos seus filhos de 2,29 vezes mais do que naquelas cujo pais nunca fumaram.

Muitos pais optam por não fumar à frente das suas crianças; Mas estudos revelam que nos recém-nascidos com pelo menos um dos progenitores fumador habitual, detecta-se na urina 5.58 vezes mais nicotina do que nos recém-nascidos de pais não-fumadores. A nicotina pode depositar-se no vestuário e por contacto serem considerados fumadores passivos (de segunda mão).

Os pontos chave para a cessação do tabagismo são: grande determinação, um estilo de vida saudável, e procurar a ajuda dos outros.

Métodos de cessação do tabagismo:

- declarar;
- adiar;
- respirar fundo;
- beber água;
- substituição por outras actividades.