



香烟的危害

Bringing Education And Understanding To You

合作单位:



支持单位:



翻译者:

Mah W.Y., Chan W.T.

吸烟



01

抽烟是什么？

01

抽烟有多普遍？

02

为什么抽烟对我的身体不利？

03

抽烟如何危害我的健康？

03

抽烟会导致什么癌症？

04

吸入二手烟会造成什么伤害？

06

现在下定决心戒烟是否会太迟了？

07

我该如何保护自己和我心爱的人？

I 抽烟是什么？

- 吸入和呼出燃烧物质（例如烟草产品）的行为，即称为抽烟。¹

I 抽烟有多普遍？

- 根据世界卫生组织（WHO）：

在2020年，

22%

的全球人口在使用烟草产品。²

在2019年，

21%

马来西亚人民（15岁以上）是烟民。³



参考文献：

1. Australian Government Department of Health and Aged Care. What is smoking and tobacco? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 17]. Available from: <https://www.health.gov.au/topics/smoking-and-tobacco/about-smoking-and-tobacco/what-is-smoking-and-tobacco>
2. World Health Organisation. Tobacco. [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 9]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
3. Ministry of Health Malaysia. National Health and Morbidity Survey 2019. Non-communicable diseases: Risk Factors and Other Health Problems Available from: https://iku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Report_NHMS2019-NCD_v2.pdf

I 为什么抽烟对我的身体不利？

- 抽烟（包括其他烟草产品）是全球主要的健康杀手。其实，停止抽烟可大大降低许多可以被预防的死亡病例。⁴

每年，抽烟夺取了

20,000

名马来西亚人民的性命。⁴

抽烟造成了全球

80-90%

因肺癌而引起的死亡病例。⁵



香烟含有超过 1,000 种化学物质
其中，至少 70 种是致癌化学物质。⁶

参考文献：

4. Clinical Practice Guidelines. Treatment of Tobacco use Disorder. Putrajaya[MY]: Ministry of Health Malaysia; 102 p, Report No.: 1.

5. Centers for Disease Control and Prevention. Lung Cancer: What Are the Risk Factors? [Internet]. 2021[cited 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/risk_factors.htm#

6. American Cancer Society. Harmful Chemicals in Tobacco Products. Available from: <https://www.cancer.org/healthy/cancer-causes/tobacco-and-cancer/carcinogens-found-in-tobacco-products.html>

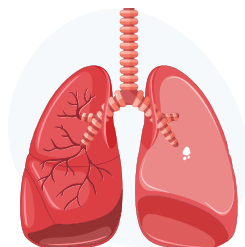
I 抽烟如何危害我的健康？

- 抽烟会增加您患上非传染性疾病（包括癌症）的风险。⁷



心血管疾病

- 心脏病发作
- 中风



肺部疾病

- 哮喘发作
- 肺癌



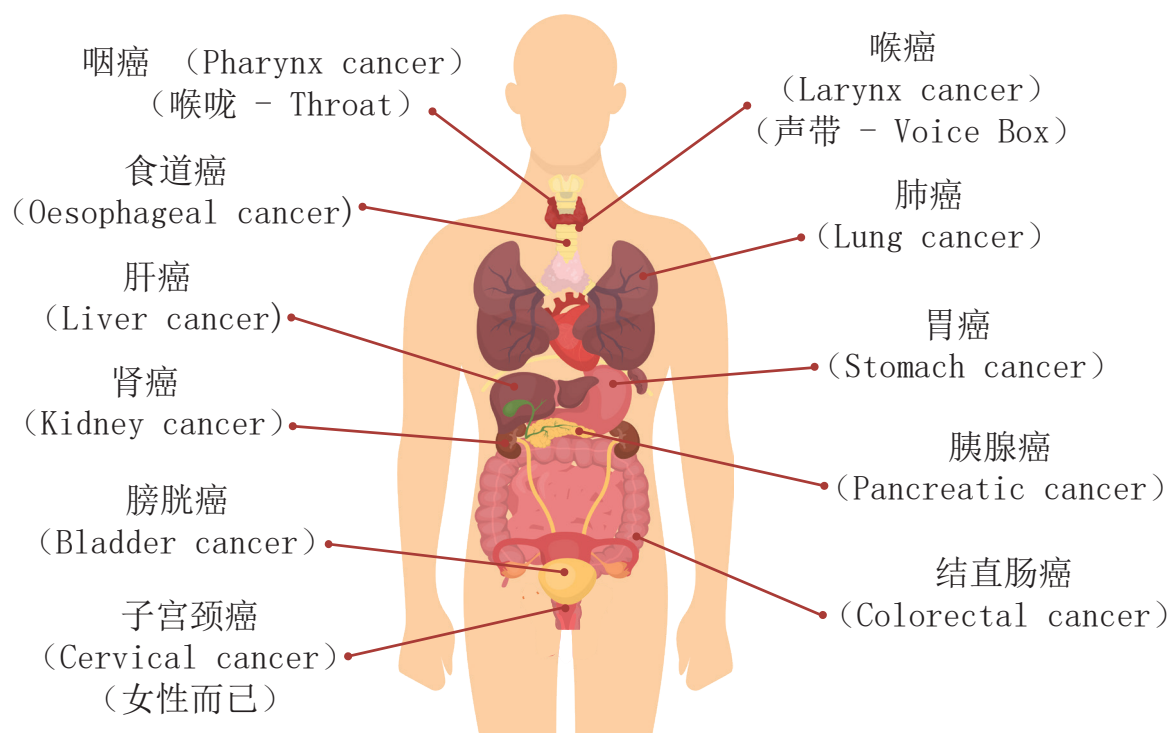
第二型糖尿病



早产，或 婴儿出生夭折

I 抽烟会导致什么癌症？

约20%的所有癌症病例是由吸烟所引起的。⁸



参考文献：

7. NCD Alliance. Tobacco Use [Internet]. Geneva (CH); NCD Alliance. 2019 Dec [cited 2022 Oct 25]. Available from: <https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention/tobacco-use>

8. American Cancer Society. Health Risks of Smoking Tobacco[Internet]. 2020[cited 2022 Oct 25]. Available from: <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/health-risks-of-tobacco/health-risks-of-smoking-tobacco.html>

I 吸入二手烟会造成什么伤害？

- 即使您不是烟民，但当您身边有人抽烟，您也被称为 **“二手烟烟民”** 。 9
- 在1964-2014 年间，美国有大约……



2,500,000
二手烟烟民

死于各种健康问题。



34,000
二手烟烟民

每年死于心脏疾病。



7,300
二手烟烟民

每年死于肺癌。

参考文献：

9. Center for Disease Control and Prevention. Health Problems Caused by Secondhand Smoke. [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 17]. Available from: https://www.cdc.gov/tobacco/secondhand-smoke/health.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Ftobacco%2Fdata_statistics%2Ffact_sheets%2Fsecondhand_smoke%2Fhealth_effects%2Findex.htm

I 吸入二手烟会造成什么伤害？（续篇）

根据世界卫生组织（WHO）：
全球有

120万人口

因为二手烟的危害而死亡。²

- 根据 2019 年马来西亚国家健康和发病率调查（NHMS）³：



每

2

名马来西亚人民
当中就有

1

名在**无空调的餐馆**
接触到二手烟



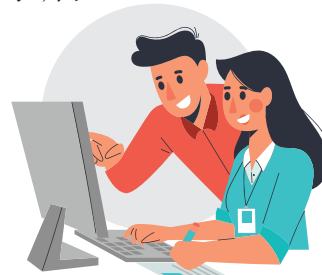
每

3

名马来西亚人民
当中就有

1

名在**家里**
接触到二手烟



每

3

名马来西亚人民
当中就有

1

名在**工作场所**
接触到二手烟

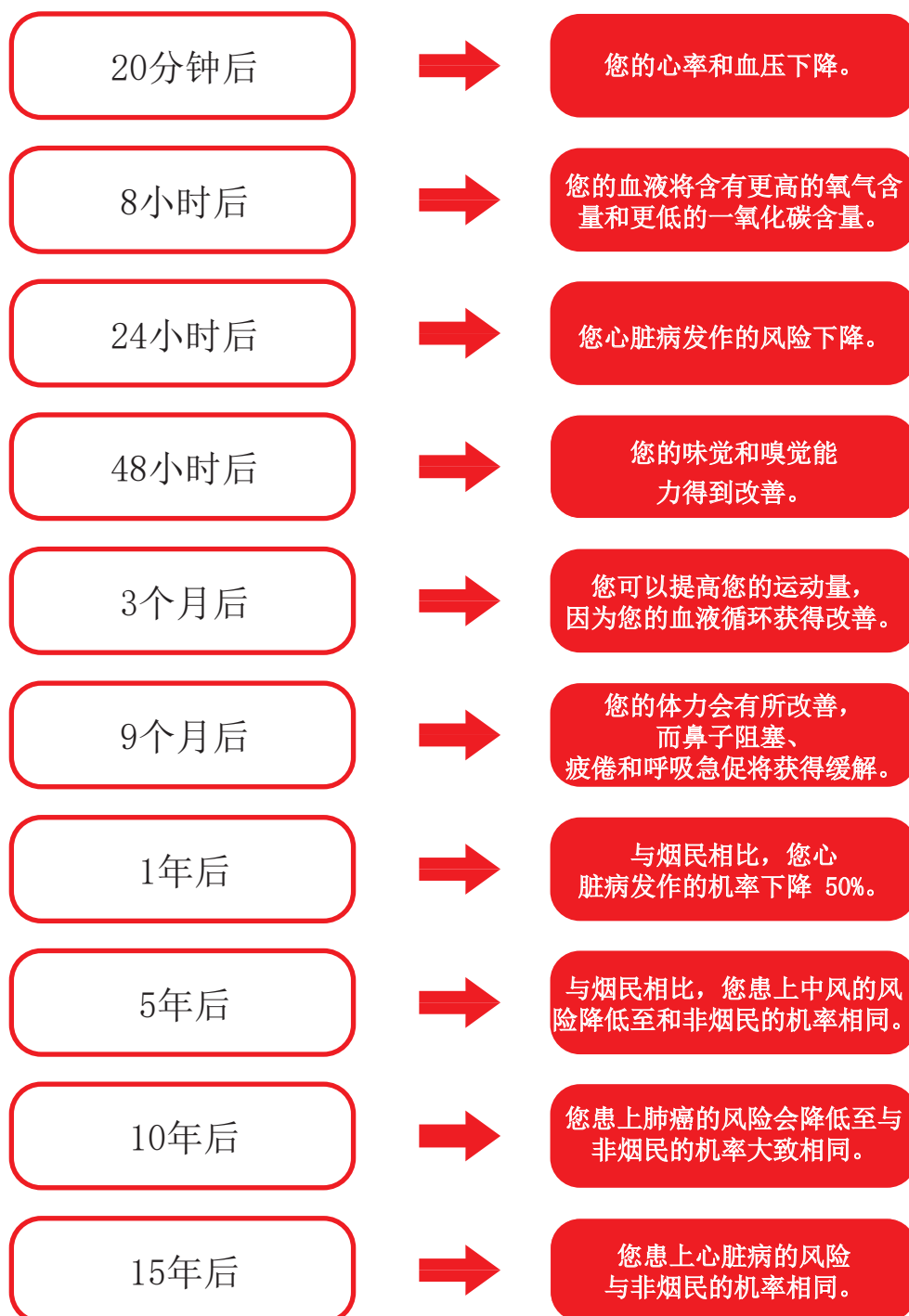
据记录，可以发现马来西亚人民在不止一种环境下接触二手烟。

I 现在下定决心戒烟是否会太迟了？

- 许多抽烟多年的烟民认为戒烟并没有什么意义，因为烟草带来的损害已经无法挽救。但是…

其实戒烟永远都不会太迟。

当您开始戒烟，您马上可以感受到戒烟为您带来的益处¹⁰：



参考文献：

10. Cleveland Clinic. Smoking: If I have been smoking for a while, is it too late to quit? [Internet]. 2022 [cited 2022 Oct 31]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17488-smoking>

I 我该如何保护自己和我心爱的人？

马上戒烟！

- 您可莅临邻近的戒烟诊所¹¹：



马来西亚所有的政府诊所
(Klinik Kesihatan) 都有提供戒烟服务



在 JomQuit 官方网站上注册
(<https://jomquit.com/>)



预约或直接到任何一家诊所



与您的医生讨论您想要戒烟的意愿

参考文献：

11. Ministry of Health Malaysia, Malaysian Academy of Pharmacy. Clinical Practice Guidelines: Treatment of Tobacco Use Disorder. [Internet]. 2022 [Cited on 2022 Dec 17]. Available from: https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Respiratory/QR_CPG_TobaccoDisorder.pdf

I 我该如何保护自己和我心爱的人？ (续篇)

马上戒烟！

- 使用 ‘STAR’ 模式¹¹：



- **S**et a realistic quit date.
(设定一个可行的戒烟日期)。



- **T**ell your loved ones to support you in this process. (告诉您的亲人在这个戒烟的过程中给予支持)。



- **A**nticipate challenges, especially in the first few weeks of quitting. (准备好要面对挑战，尤其是在戒烟的前几周)。



- **R**emove all tobacco products from your environment. (移除您周围环境中所有的烟草产品)。

I 我该如何保护自己和心爱的人？ (续篇)

马上戒烟！

尝试使用尼古丁口香糖 (Nicotine gum) 或尼古丁贴片 (Nicotine patch)

- 在马来西亚，购买尼古丁口香糖或尼古丁贴片必须先得到医生或药剂师的处方。¹¹
- 学习尼古丁口香糖或尼古丁贴片的正确使用方法。¹¹



如何正确使用尼古丁口香糖？



1 - 咀嚼
慢慢咀嚼口香糖，
直到尝到薄荷味



2 - 位置
将口香糖放在牙
龈和脸颊之间



3 - 再咀嚼
当薄荷味不再存在时，
再次开始咀嚼

整个过程大约需要30分钟。
请妥善丢弃口香糖。



如何正确使用尼古丁贴片？



1 - 准备
每天醒来后，
揭开贴片封条以准备使用



2 - 贴
在身上无毛发的区域
(例如手臂或臀部) 贴上贴片



3 - 放置
一天放置约 16 小时

整个过程大约需要16小时。
睡前妥善丢弃贴片。

作者

Dr Alagu Manthiram A/L Ramasamy,

MD (CSMU) Doctor (KKM)

Dr Alessio Panza,

MD (UNIPV), MCommH (UOL), DTMH

Dr Caryn Chan Mei Hsein,

PhD in Psychosocial Oncology (UM) B.S(Psych)

Chan Wan Thung,

BSc (Hons) Nutrition & Dietetics (IMU)

Dr Chin Yu Aun,

MBBS (SEG)

Dr Dalilah Kamaruddin,

MBBS (King Edward Medical College, Lahore, Pakistan), MBA (Uni of West Scotland)

Prof Elil Renganathan,

MD (Uni of Bonn, Germany) PhD, MSc from University of London

Dr Feisul Idzwan Bin Mustapha,

MBBS (UNEW) upon Tyne (UK) MPH (Epidemiology & Biostatistics) (UKM)

Assoc Prof Dr Foong Chan Choong,

BScEd (UM), PhD (UM), FAIMER Fellow,

Dr Han Albert Dicken,

MBBS (MAHE)

Dr Hong Wei-Han,

Bsc Chemistry (UTM), MEd (UM), PhD (Medical Education, UM)

Dr Isabelle Soerjomataram,

MD, PhD in Cancer Epidemiology (EUR)

Dr Janice Hew Pei Fang,

DDS (UKM)

Dr Jessica Canute,

MD(USM)

Dr Kavinash Loganathan,

BSc (Hons) (Medical Bioscience, Monash University), PhD (Neuroscience, Monash University)

Dr Mah Wen Yi,

MB BCh BAO (NUI), RC(SI) LRCP & SI

Mahirah Binti Ma'som,

BSc (Hons) Biomedical Science (UniShef)

Marie Ishida,

MPH (UniMelb)

Mandy Thoo,

Biotech (ANU), PgCert Global Tobacco Control (JHSPh), MScComm (ANU)

Dr Meyharshnee Gunaseelan,

MB, BCh BAO (NUI, RC(SI) LRCP & SI

Mohamad Ishak Ahmad Abir,

BSc in Public Health (SHSU)

Prof Dr Mohammad Nasir Bin Bistamam,

PhD in Psychology (Counselling) M.Ed. (Counselling) B.Ed.

Nariza Alysa Azryn,

BBIomed (UniMelb)

Prof Dr Nirmala A/P Bhoo Pathy,

PhD in Breast Cancer Risk Factors and Outcome (Netherlands) MSc Clinical Epidemiology-Hons

Dr Noraryana Binti Hassan,

MBBS (Malaya), MPH Health Promotion (UNIMAS)

Dr Norie Kawahara,

PhD (Medical Science, JuntendoU), Cross-boundary Cancer Studies (UTokyo)

Dr Ruthresh Rao Subramanyan,

MBBS (UnizSA)

Assoc Prof Dr Samsiah Binti Mohd Jais,

PhD in Counselling from University of South Australia M. Psych (UKM) B.A(Psych) (UMKC,US)

Prof Dr Sanjay Rampal A/L Lekhraj Rampal,

PhD in Epidemiology from Johns Hopkins University

Dr Sathirakorn Pongpanich,

PhD in Health Economics and Health Policy and Management (JHU), UCLA & Harvard

Shigeru Matsui,

Bachelor of Engineering (Toyama Prefectural U)MSciComm (ANU)

Tepei Sakano,

Allm CEO/FOUNDER, DeNA Medical Business Unit Head, Japan Medical Venture Association Director, Tohoku University Appointed Professor, Tokyo Medical and Dental University

Taarenee Wiswannadan,

BSc Nutrition (AU), MSc Public Health Nutrition (UKM)

Dr Tomoko Matsushita,

PhD (Urban Engineering, UTokyo), Registered Architect (Japan)

Prof Dr Victor Hoe Chee Wai Bin Abdullah,

PhD in Occupational Health and Safety from Monash University MPH MPH (Occupational Health) ME (Safety, Health and Environment) MOSH from the University of Turin and the International Labour Organization

Dr Vignesvari Subramaniam,

MBBS (MAHSA), GCFM

Dr Vijayan Munusamy,

MD, mMED (UM): Pg Diploma and Master in Respiratory Medicine (South Wales, UK)

Dr Wong Ping Foo,

MBBS (IMU), DR FAM MED (UKM), FRACGP (AUS), MAFP (MAL), AM (MAL)

Zen-U Hotta,

ABD (Engineering, UTokyo), Certified Advanced Social Researcher (IASR, Japan)

Dato' Dr Saunthari Somasundaram,

DPMP MBCh, BAO, LRCP, LRCS (Ireland) MBA (UK)

Assoc Prof Dr Murallitharan Munisamy,

MD(UA) M.CommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)

