

# 消渴茶館

對煙說「不」



國際糖尿聯會







## 消渴茶館出版委員會

陳國榮醫生  
鄒雪雄小姐  
梁彥欣醫生  
江碧珊醫生  
莫碧虹女士  
區家燕女士  
袁偉浩先生  
許綺賢女士  
吳潔儀小姐

## 香港糖尿聯會幹事會

### 主席

曾文和醫生

### 副主席

王幼立女士

### 榮譽秘書

蕭成忠醫生

### 榮譽財政

鄭馮亮琪女士

### 幹事

區家燕女士  
陳國榮醫生  
陳美娣女士  
郭克倫教授  
禡桂芬醫生  
賴偉文先生  
林小玲教授  
梁彥欣醫生  
唐俊業醫生  
屈銘伸醫生  
袁偉浩先生

### 上任主席

馬道之醫生

# 目錄

## 編者的話

對煙說「不」 2

## 會務及會員專欄

### 茶客天地

香港糖尿聯會流動專車 3

2003年糖尿病公開教育講座 4

糖水及甜品製作 4

### 天地茶情

防疫措施 5

聯會活動 5

「消渴茶館」紀念本 5

中心免費上網設施 5

## 病友心聲

吾病吾問 6

筆緣 6

牙周病小測試之解答 7

## 杏林坐館

戒煙的好處多不勝數 9

吸煙的危害 10

## 荒「糖」天使

「煙」之非福 11

「煙」的解構 12

自我評估——尼古丁的依賴性 13

抗煙全攻略及支援篇 14

「無煙新天地」之我見 16

## 御用佐膳

香脆豬扒 17

## 對煙說「不」

在三至五月期間，非典型肺炎在港肆虐，影響了社會的每個階層，聯會亦不能置身事外，多項活動相繼告吹。但同時我們亦加強了防疫措施，使聯會成為一個既清潔又安全的地方，讓會員舉辦活動。

今期的主題是「對煙說不」，戒煙對糖尿病患者尤其重要。香煙的成分與糖尿病患者血液裏過高的糖份一樣對血管壁造成損害，增加血管閉塞的可能性，導至心臟病、中風及末稍血管梗塞等等併發症。香煙更是多種癌症的元兇。當大家更了解吸煙無數的壞處後，「杏林坐館」及「荒唐天使」同時介紹了各種戒煙的方法，醫管局及各私家醫生亦設有戒煙服務，讓市民查詢。

希望各位煙民在「茶館」裏酪茶後，下定決心，迎接一個「無煙新天地」。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

豈能活在箭靶中？

又話肥人有肥福

中風

心臟病

血壓高

糖尿病

關節炎

快找醫生助你減輕體重！

適量多餘脂肪積聚腹部，禍延極深，所引發的併發症包括糖尿病、血脂過高、冠心病、高血壓、關節炎、膽結石、腸胃結腸癌、遺精性不育、身體過胖的你是否想過，應及早向醫生求助？

事實上，醫學界現有一種特別針對脂肪吸收的藥物，能有效抑制身體吸收三成由膳食所帶的脂肪，也獲國際醫學界認可。

為你的健康着想，請向你的醫生查詢有關藥物詳情及資料豐富的上傳方法。

查詢熱線：2733 4661 <http://www.obesity.com.hk> 普尼可 | Xenical™

Xenical™ 120mg

Pharmaceuticals

香港總經銷商：香港上環干諾道中111號利豐中心 電話：(852) 2723 7629

## 香港糖尿聯會流動專車

糖尿流動專車啟用後已到過上水、將軍澳、東涌、香港仔等多個地區提供探訪服務，為長者或行動不便人士進行血糖測試。由1月至5月期間，累積服務人數有2857位，其中發現近一成（10%）人血糖不正常地高出標準，可能罹患糖尿病，需要進一步求醫核實。而專車所到的地區都得到該區區議員幫助，如出訪前的宣傳工作，出訪當日更有安排義工協助，使秩序井然。此



護士為長者測試血糖之餘，亦會向他們灌輸一些健康要訣。



祥華村探訪：村內長者輪候上車驗血糖情況

外，我們會不時用揚聲器廣播，即時通知邨內的長者使用專車血糖測試服務，令更多人受惠。

七、八、九月專車會到荃灣、青衣和沙田探訪服務，最新行程時間表如下，7月25日後的行程安排尚在洽商中，屆時歡迎各位來電中心垂詢。

### 荃灣、葵青區

屋	星期	日期	時間	停車位置
福來邨	逢星期四	6/19 6/26 7/3	上午10時至下午1時,下午2至5時	福來邨停車場(永定樓側)
眾安街	逢星期五	7/4	上午10時至下午1時,下午2至5時	南洋商業銀行
眾安街	逢星期一	7/7 7/14 7/21	上午10時至下午1時,下午2至5時	南洋商業銀行
華荔邨	逢星期二	7/8	上午10時至下午1時,下午2至5時	荔枝角華荔邨賞荔樓地下
象山邨	逢星期三	7/9 7/16 7/23	上午10時至下午1時,下午2至5時	象山邨樂山樓高座地下
梨木樹	逢星期四	7/10 7/17 7/24	上午10時至下午1時,下午2至5時	梨木樹巴士總站側
荃灣中心	逢星期五	7/11 7/18 7/25	上午10時至下午1時,下午2至5時	荃灣中心一期舊惠康停車場
長發邨	逢星期三	6/18 6/25 7/2	上午10時至下午1時,下午2至5時	長發邨商場電梯底

當日天氣惡劣：

早上8時仍懸掛雨或3號風球或以上，上午行程**（取消）**

中午12時仍懸掛黃雨或3號風球或以上，下午行程亦會**（取消）**

\* 於流動專車出發前，以上資料有可能會有更改

## 2003年糖尿病公開教育講座

### 2003年公開講座(一) 糖尿病與「五行」

執行五大自我照顧原則: 飲食、運動、藥物、  
檢驗、定期覆診

日期: 2003年8月10日(星期日)  
時間: 上午11:00 - 下午12:30  
地點: 香港科學館 - 演講廳

區家燕護士  
律敦治及鄧肇堅醫院糖尿科專科護士

查詢及報名: 2723 2087

費用全免, 座位有限, 先到先得

### 2003年公開講座(二) 糖尿病人的口腔及牙齒護理

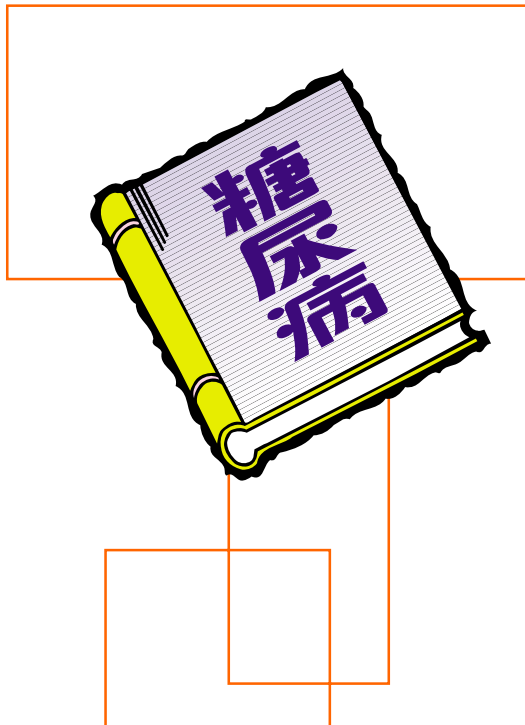
日期: 2003年9月12日(星期五)  
中秋節公眾假期

時間: 下午2:30  
地點: 香港中央圖書館 - 演講廳

朱祖順牙科醫生  
香港大學牙醫學院助理教授  
中山大學口腔醫學院客座副教授

查詢及報名: 2723 2087

費用全免, 座位有限, 先到先得



### 2003年公開講座(三) 糖尿病的治療

日期: 2003年11月2日(星期日)  
時間: 下午2:30  
地點: 醫管局健康資訊天地 - 演講廳

曾慶田醫生  
內分泌及糖尿科專科醫生

查詢及報名: 2723 2087

費用全免, 座位有限, 先到先得

# 茶 客 天 地

## 防疫措施

鑑於非典型肺炎在港疫情嚴重，聯會為使各病人放心前來中心作併發症檢驗，及各會員安心參加中心的活動，聯會中心實施了一系列措施以預防非典型肺炎。首先每位進入聯會中心的人士(包括工作人員)均須量度體溫及戴上口罩；此外，中心亦根據衛生署指引，以1比99稀釋漂白水清潔傢俬物品表面和電話。

## 聯會活動

雖然防疫措施已貫徹執行，但非典型肺炎的風險是不可忽視的，所以在4月、5月期間的活動亦要暫時取消，例如英語小組聚會、烹飪示範班。兩項活動將再安排時間舉辦，其中烹飪示範班已訂於七月舉行，詳情可留意會訊內介紹。而6月後非典型肺炎的疫情已緩和，6月15日於上水北區大會堂舉辦的公開講座「糖尿病可唔可以飲茶？」已如期舉行，出席者均戴上口罩。由於公眾對團體聚會仍非常敏感，所以反應比以往稍遜，但聽眾卻多了機會向營養師發問。中心會密切留意非典型肺炎在本港的發展，並採取適當預防措施，維護會員安全。



「糖尿病可唔可以飲茶？」公開講座  
李思思營養師

聯會下半年有多項活動正密鑼緊鼓的準備推出。例如一年一度的糖尿健步行，仍會在11月份舉行，報名表會如往年寄到府上，屆時各位定要大力支持。而於各區舉辦的公開講座也會陸續推出。

## 「消渴茶館」紀念本

不經不覺，「消渴茶館」已出版了五年。由一九九八年十月的創刊號直到現在，已出版了廿期之多，其中載有不少精闢的文章。本會編輯部認為值得更多讀者(尤其是糖尿病人及其家屬)分享其中的精髓；所以決定將第一至第十八「消渴茶館」內的精彩文章結集成書，出版紀念本，並邀請了歷屆主編作序。此外，更得到明報出版社為我們選稿和發行。聯會上下也熱切期待八月紀念本面世，到時各位便可於聯會中心或各書局買到。

## 中心免費上網設施

聯會中心設置了數台電腦，讓各會員免費使用上網，瀏覽與糖尿病相關的網頁。聯會中心提供一些建議網頁給會員查看，十分歡迎各會員登門造訪。聯會中心辦公時間：

星期一至五

上午 9:00 至下午 12:30，下午 1:30 至 6:00

星期六

上午 9:00 至下午 12:00，下午 2:00 至 5:00



中心內電腦設施



## 吾病吾問

我想知道固定時間打針對穩定控制血糖有何關係？

.....

### 答

莫碧虹糖尿科專科護士

糖尿病人通常在以下兩種情況需要接受胰島注射素作為治療方法。首先，當病人的胰臟機能逐漸減退，對使用大劑量的口服降糖葯反應欠佳，即使配合適當的飲食治療及運動，仍未能有效控制血糖，便需要補充胰島素。大部份病者均在睡前注射中長效胰島素，促使空腹的血糖值正常，日間則以口服降糖葯調節血糖。如病人的生活作息有時，固定時間注射胰島素是可以穩定血糖，又避免血糖過低。

另外，如果病人是因缺乏胰島素而需要每日餐前注射胰島素以控制血糖，固定的注射時間便不是穩定血糖的關鍵。病人必須了解其所使用胰島素的效能（如速效、短效、混合型或中長效等）及其作用時間，並需要配合進食時間及份量，才能達到良好效果。一般於餐前半小時作胰島素注射，但近年使用的速效胰島素則於餐前 15 分鐘或甚至於餐前即時注射。故此，病人應向你的醫護人員了解以上資料，才能掌握正確的注射胰島素時間。

## 筆緣

根據非正式統計，「吸煙」不但引起眾所周知的疾病：如心臟病、肺癌、肺癆等。其實，對男性還有另一方面的影響——陽痿。

個人經驗之談，一些患有陽痿的男士，除因年齡、心理影響或行動不便外，長期吸煙也是其中一個誘因。也許是我孤陋寡聞，從前很難想像一位三十餘歲的男士便有陽痿的煩惱，經過一番傾談，才知道幕後罪魁禍首，原來是長期吸煙引起高血壓所至。

根據吸煙與健康行動委員資料，吸煙對男士有以下的影響：

- 吸煙減低荷爾蒙分泌，減慢生殖器官之反應（性無能的重要成因）
- 令生殖器官之血管收縮，出現性無能之機會比非吸煙者高 50%
- 減少精子數量，及正常活動能力
- 精子與卵子結合能力減半（一包香煙計）
- 感染愛滋病的發病率比非吸煙者高 1.7 倍

在此，還是呼籲各位有吸煙習慣的男士，在你還“得”時，記“得”戒煙



(圖片撰自 [www.leap.com.hk](http://www.leap.com.hk))

## 牙周病小測試之解答

吳潔儀護士

記得上期通訊，給大家一個關牙周病的小測試，現在與大家分享一些有關資料：

牙周病在香港十分普遍，是大部分成年人牙齒脫落的原因，可說是「恆齒殺手」。如果你發覺刷牙時牙齦（即牙肉）流血，你可能已患上牙周病。

這病是影響牙齒周圍組織的一種慢性疾病，由黏附在牙齒表面的牙垢膜所引起。牙垢膜是一層肉眼很難察覺的細菌薄膜，如果不清潔牙齒，它就會長時間積聚在牙齦貼近牙齒的邊緣。牙垢膜裏的細菌會分泌毒素，刺激牙床和牙齒周圍的組織，引致牙周病。

此外，牙垢膜還是被唾液（即口水）鈣化，形成牙石。牙石的粗糙表面能讓牙垢膜進一步積聚，使牙周病惡化。

### 成因

牙垢膜導致牙周病的主因，若不徹底清除牙垢膜，就有機會患上牙周病。不過具下列因素會較常人更容易導致牙周病。

#### 1) 吸煙

吸煙會降低身體的抵抗力，亦會減弱口腔組織的康復能力。故此，吸煙人士患上牙周病的機會比非吸煙者高出五倍。

#### 2) 牙齒排列不整齊

牙齒排列不整齊，會使牙垢膜容易積藏，同時牙齒咬合不正常，亦加快破壞牙齒周圍的組織。

#### 3) 戴假牙

牙垢膜及食物渣滓容易積聚在假牙與牙齦之間的空隙，引致牙周病。

#### 4) 磨牙

這類不良的習慣，會加速破壞牙齒周圍的組織及容易引發牙周病。

#### 5) 壓力

壓力減低對疾病的抵抗力，包括牙周病。

#### 6) 懷孕或更年期賀爾蒙分泌改變

賀爾蒙分泌改變會影響抵抗力，使人容易受牙垢膜所分泌的毒素刺激而引發牙周病。

#### 7) 糖尿病、尿毒症、白血病、壞血病等疾病

這些疾病會減低牙齒周圍的組織抗細菌的能力，容易引起牙周病。

### 徵狀

- 若你的牙齒有以下情況，則表示你可能已患上輕微的牙周病：
  - 牙齦邊緣紅腫
  - 少量牙石形成
  - 刷牙時牙齦容易出血
- 假如你有以下的徵狀，則是中度牙周病的徵兆：
  - 牙齦邊緣嚴重紅腫，並有萎縮的現象，牙根部分露出，使牙齒看來長了。
  - 牙石和牙垢膜大量積聚
  - 刷牙時牙齦經常出血
  - 可能有口臭
- 當你的牙齒出現下列情況，則你已患上嚴重的牙周病，牙齒周圍組織嚴重萎縮，令牙齒失去支持：
  - 牙周組織萎縮加劇，牙齒看起來愈來愈長。
  - 牙齦邊緣會有濃液滲出。
  - 牙齒失去支撐，會變鬆，移位，使牙齒之間出現罅隙，也會造成假牙或牙齒咬合位置改變。
  - 有口臭現象
  - 牙齒可能會脫落



## 治療

- 輕微牙周病

只要每日刷牙，徹底清除牙垢膜，輕微的牙齦發炎是可以自然痊癒的。

- 中度牙周病

要約見牙科醫生，請他為清除牙齒的牙垢膜和牙石。

每日刷牙時要徹底清除牙垢膜，避免令病情惡化。

- 嚴重的牙周病

你要盡快看牙科醫生，他會為你清除牙石及牙垢膜，又為你施行牙根刮治或牙周手術，使牙周袋消失。

牙齦及牙槽等萎縮後，是無法復原的，但無論如何，你仍要每日徹底清除牙垢膜，以控制病情。



## 預防

- 1) 早晚刷牙及使用牙線徹底清除牙齒及牙縫間的牙垢膜。
- 2) 每年往見牙醫檢查牙齒，以便及早發覺牙周底的徵狀及接受治療。
- 3) 減少牙垢積聚，如徹底清潔假牙，若有牙齒排列不整齊，可以請牙齒矯正科醫生治理。
- 4) 要保持身心健康，增強抵抗力。
- 5) 不要吸煙

資料來源及鳴謝：衛生署、明報醫療網站

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

**Glucerna SR™**  
**雅培 怡保康 SR™ 營養粉**  
 專為糖尿病人而設的營養品

**醫學實證 令血糖水平更理想**

**Glucerna SR**  
 雅培 怡保康 SR 營養粉

**正餐或小食的最佳選擇!**

- 特別研製的營養配方 **Slow Release Energy System**，經醫學實驗證明，可令血糖水平更理想
- 特含 **MUFA** 配方 (單元不飽和脂肪酸) 有助維持心臟血管健康
- 添加纖維，保持正常腸胃功能
- 營養符合美國糖尿病協會 (ADA) 和歐洲糖尿病協會 (EASD) 之建議

臨床醫學報告\*指出，飲用 **雅培 怡保康 SR™** 的糖尿患者比較普通營養品飲用者，可達到**更理想的餐後血糖值和胰島素反應。**

\*Ref: Fu SM, Lowe W, Codeman DR, Craig JB: Effect of a liquid nutritional supplement containing a novel carbohydrate system on glucose tolerance in subjects with type 2 diabetes. Am J Nutr Metab 2001; 40 Suppl 11: Abstract 3.07.113.

您現在只需填寫下列表格傳真至 2219 8166 或寄至：  
 香港北角電器樓145號五邦廣場20樓「美國雅培製藥有限公司」，  
 便可獲贈雅培怡保康SR免費試用裝乙包。

姓名 (英文): \_\_\_\_\_  
 (中文): \_\_\_\_\_  
 日間聯絡電話: \_\_\_\_\_  
 地址: \_\_\_\_\_

**美國雅培**  
 雅培諮詢熱線：  
 2566 8711 / 2219 7222

© 2004 Abbott Laboratories

## 戒煙的好處多不勝數

李文寶胸肺科專科醫生

眾所皆知吸煙對身體百害而無一利，而當您停止吸食，您的健康狀況可即時得到改善：

戒煙 20 分鐘	血壓及脈搏回復正常水平
戒煙 8 小時	血液含氧量回復正常，一氧化碳濃度減少
戒煙 48 小時	嗅覺及味覺漸漸回復
戒煙 1 至 9 個月	減少咳嗽、鼻塞、疲倦和呼吸困難等情況；血液循環及肺部功能改善
戒煙 1 年後	患上心臟病的風險降低一半
戒煙 5 年後	中風的機會降至跟不吸煙者相同
戒煙 10 年後	患上因吸煙而誘發的癌症（如肺癌、喉癌、膀胱癌和子宮頸癌等）的機會降低一半
戒煙 15 年後	患上心臟病的機會與不吸煙者相同

### 為可吸煙會令人上癮？

因為煙草內含有尼古丁，它會刺激腦部神經產生短暫的興奮感覺，久而久之大腦便會對尼古丁所帶來的效果產生依賴，而令吸煙者上癮。當停止吸煙而大腦缺乏少了尼古丁的供給時，便會產生不適，亦即為斷癮症，包括精神彷彿、煩惱、焦慮、脾氣暴躁、疲倦、失眠、頭痛等。症狀通常於戒煙首兩天最明顯，一般來說，數星期便會消失。

### 戒煙初期不適的應付方法

- 深呼吸，放鬆自己，溫水沐浴有助鬆弛肌肉
- 多喝開水，戒除茶、咖啡和酒類等刺激性飲品
- 多吃新鮮蔬果及五穀類食物，有助減輕戒煙初期的便秘及腸胃不適
- 多運動或參與有益身心的戶外活動
- 保持堅定意志

### 尼古丁補充療法

香煙中的尼古丁可使人上癮，而停止吸煙後因失去尼古丁而產生的生理變化，往往引至戒煙失



敗。尼古丁補充療法可幫助戒煙人士克服戒煙初期的斷癮生理變化及不適，臨床研究證實戒煙人士使用尼古丁療法的成功率比沒有使用者高出超過一倍。

在本港出售的尼古丁補充療法產品包括香口膠和吸劑。戒煙人士可按個人需要到藥房購買，但使用前，必須參照藥物說明書上的指示，選出適合自己的劑量，並正確地使用，如有疑問可先向醫護人員查詢。

### 使用禁忌

兒童、孕婦及哺乳中的婦女切勿使用尼古丁補充療法。對外用膠貼有過敏反應之人士忌用此類產品。如患有心臟病、胃潰瘍、高血壓、糖尿病、腎病、肝病或甲狀腺病必須先請教醫生，才可使用有關療法。

### 副作用

使用尼古丁香口膠可能引致的副作用包括口腔及咽喉不適，下頷肌肉疼痛，不正確的劑量亦會導致消化不良，頭痛及作嘔等情況。

使用外用膠貼或會引致使用部位出現輕微痕癢和出現紅點，因此必須每天更改附貼位置。

使用吸劑後可能引致咳嗽，口腔及咽喉不適，但常身體漸漸適應後，這些副作用便會消失。

### 其他戒煙藥物

此外，一種不含尼古丁的戒煙藥物名為安非他酮 (Bupropion)，它能調節多巴胺及去甲腎上腺素水平，能減低對尼古丁的依賴及斷癮症狀，從而達到戒煙效果，此藥需要醫生處方，療程一般為七至十二星期。服用後可能出現的副作用包括口乾、失眠、頭痛、食慾不振等，而曾經患有癲癇的患者不宜服用。

## 戒煙課程

戒煙課程主要分為三個部份：研討輔導、葯物輔助（例如尼古丁補充治療法）及評估跟進，此外，課程亦可根據戒煙者的個別需要作出適當安排。

醫院管理局特設「無煙新天地」戒煙輔導中心，為有意戒煙士人提供輔導服務，協助戒除吸煙習慣。如有疑問，請致電戒煙熱線 (2928 6364) 查詢。

.....

## 吸煙的危害

梁彥欣醫生

根據世界衛生組織的資料顯示每6秒半便有一人死於吸煙之後遺症。研究亦顯示若少年時期已開始吸煙而又持續二十年以上的話，壽命會比不吸煙的人短二十至二十五年。心臟病、肺癌及支氣管病都是人所共知與吸煙有關的嚴重疾患。以下列出一些較少提及的吸煙害處：

1. 白內障——吸煙者患上內障機會較高。其一是因噴出的煙霧刺眼睛，其二是煙內含有之化學物質經肺部輸送入血管而引致。
2. 增加皺紋——吸煙者之皮膚會提早退化，缺乏彈性。皮膚往往呈現乾燥及於眼或唇邊出現皺紋。
3. 聽覺失靈——吸煙者會提早出現聽覺失靈的問題。耳鳴或發炎機會比不吸煙者較高，故容易引致失聰。
4. 皮膚癌——吸煙者患皮膚（鱗狀上皮細胞）癌的機會多出兩倍。
5. 牙齒脫落——吸煙者除因口腔衛生欠佳外，而煙內成份與牙齒產生的化學變化，可導致過多牙石出現及引致蛀牙。吸煙者之牙齒脫落情況比非吸煙者多出一倍半。
6. 骨質疏鬆——吸煙引致骨折的其中一個危險因素。

7. 中風——吸煙是引致中風的其中一個危險因素。若加上糖尿病、高血壓或高血脂，患上中風的機會便會大大提高。
8. 胃潰瘍——吸煙者的胃部對中和酸性之功能減弱，以致胃部黏膜很容易有潰瘍現象。吸煙者之潰瘍需較長時間才可痊癒而復發的機會亦很高。
9. 指甲變色——吸煙者的指甲常有變色現象。
10. 子宮癌及子宮頸癌——患病機會增多。
11. 精子質及量皆受破壞——吸煙會減少精子生產數量，破壞精子正常發育及活動能力，又可導致不育。即使受孕成功，流產及畸胎亦會發生。
12. 牛皮癬——吸煙者患上牛皮癬之機會多出三倍。
13. 末稍血管梗塞——吸煙與末稍血管梗塞有相連關係，嚴重者或會引致缺血性潰瘍及需要切肢手術。
14. 吸煙引致各類型之癌症
  - a. 肺癌多出 22 倍
  - b. 口腔癌多出 12 倍
  - c. 咽喉癌多出 10-18 倍
  - d. 食道癌多出 8-10 倍
  - e. 腎癌多出 5 倍
  - f. 大腸癌多出 3 倍
  - g. 胰臟癌多出 2-5 倍
  - h. 胃癌多出 2-3 倍

最後，別以為以上的危害是不可改變，俗語謂「有心唔怕遲」，只要立定決心，與吸煙絕緣，健康很快便會得到改善。

資料來源

1. 世界衛生組織 *Tobacco Free INITIATIVE*



## 「煙」之非福

### 區家燕糖尿病專科護士

根據 2000 年的綜合住戶統計調查，本港約有 804,200 長期吸煙人士，佔 15 歲以上人口的 14.4%。每 100 人中有 25.2 位男性和 4.4 位女性抽煙。男性吸煙者平均每天吸食 15 支香煙，而女性吸煙者平均每天吸食約 12 支。長期吸煙者平均每週用 164 元購買香煙。

然而你可知道，吸煙禍害多不勝數！且看下列「香煙七宗罪」。

### 「香煙七宗罪」

#### 煙消「銀」散

- 假如你每日吸一包煙須付 30 元，每年花耗 1 萬 1 千元。
- 吸煙者的皮膚加快衰老五倍（護膚品都無能為力）。

#### 有心無力

- 80% 患有陽萎的人士為吸煙者。
- 吸煙者的精子數量比非吸煙者少 20%。
- 吸煙者的精子畸型率比非吸煙者高一倍，可導胎兒畸形。

#### 心衰力竭

- 吸煙者比非吸煙者患心臟病的機會高四倍，心臟病居全港十大殺手中的第二位。
- 服避孕丸的吸煙者患冠心病的機會比非吸煙者高十倍。
- 每日抽一包香煙的女性，患關節炎的機會比非吸煙者高 50%。
- 每支香煙平均會使脈搏加快 15-20 下。
- 吸煙者血液中的一氧化碳含量可高達 15%，一般正常人在 1% 以下。

#### 殃及池魚

- 吸入二手煙的兒童，患支氣管病的機會比一般兒童高 10-50%。
- 《美國醫學協會期刊》2003 年 3 月公佈的一項調查報告，吸二手煙的兒童蛀牙的機會比普通兒童高一倍。
- 二手煙令非吸煙者罹患冠心病的機會大 30%。
- 吸煙者的配偶因吸入二手煙而患肺癌的機會比一般人高出 30%。

#### 禍延後代

- 吸煙孕婦所懷胎兒的重量較輕可達 200 克之多。
- 吸煙孕婦可導致流產，胎兒死亡率比平常的高 30%。
- 逾 25% 的嬰兒猝死症與母親吸煙有關。
- 父母吸煙，嬰兒患嚴重呼吸道疾病的機會高兩倍，哮喘症狀被誘發的機會高兩倍。
- 孩子仿效父母而染上吸煙惡習的機會大三倍。
- 接近 20% 的兒童患癌個案與父親吸煙有關。

#### 百病叢生

- 吸煙會導致 25 種致命疾病。
- 香港在 2000 年有接近 34,500 人因吸煙而患病並需留院治療。
- 吸煙產生的煙霧含大約 4,000 種化學物質，當中很多都含有毒性。
- 煙草含有超過四十種致癌物質，可引致肺癌、喉癌、口腔癌、膀胱癌、胰臟癌、前列腺癌、乳癌、子宮頸癌等。
- 90% 肺癌病患者曾吸煙，較不吸煙者高十倍。
- 男性吸煙者死於支氣管病比非吸煙者高十倍。

#### 一命嗚呼

- 每吸一支煙，短壽十一分鐘。
- 一般吸煙者的平均壽命比非吸煙者短壽 15 年。

# 荒「糖」天使

- 香港每天約有 16 宗死亡個案是由吸煙所導致，每年吸煙導致 5,700 人早逝。
- 每小時全球有 560 人因吸煙而死亡，即每日 13,400 人或每年 490 萬人，預計到 2020 年代，煙草將每年奪去一千萬人的性命。

「香煙七宗罪」，證據確鑿！

故此，世界衛生組織 192 個成員國於 2003 年 5 月 21 日一致通過，全球首項有關健康的國際《煙草控制框架公約》(Framework Convention on Tobacco Control)，公約包括禁制煙草廣告、限制煙草產品銷售，旨在減少吸煙引起的各種疾病

死亡率。(資料來源：都市日報 2003 年 5 月 22 日)

此外，吸煙(公眾衛生)條例(第 371 章)有以下條文：

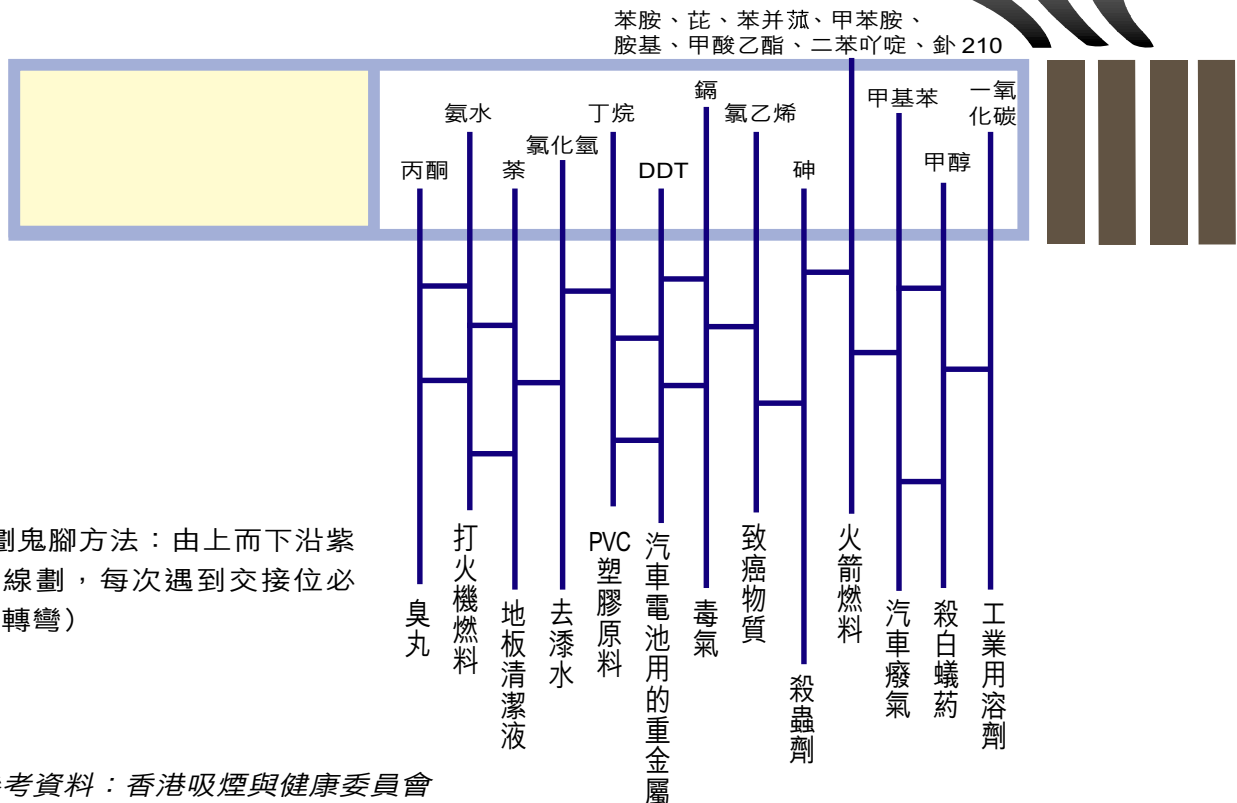
- 規定 200 個座位或以上的食肆設立最少三分一的地方為禁止吸煙區。
- 禁止在商場內所有對外開放的地方、百貨公司、超級市場和銀行內吸煙。
- 指定非吸煙區包括：渡輪、電車、醫院、圖書館、博物館、文娛中心、山頂纜車、公共巴士、九廣鐵路、地下鐵路等。

違例吸煙可罰款 \$2,000 至 \$10,000。

## 「煙」的解構

大家齊來劃鬼腳，就知道一支煙到底有幾多有害物質！

戚明玉



(劃鬼腳方法：由上而下沿紫色線劃，每次遇到交接位必須轉彎)

參考資料：香港吸煙與健康委員會

## 自我評估 尼古丁的依賴性

你對尼古丁的依賴程度究竟有幾嚴重？

請即登入 [www.nicorette.com.hk](http://www.nicorette.com.hk) 的網頁，並完成網上問卷及計一計數分，電腦會為會分析結果。

尼古丁（香煙）依賴測試  
(問卷是由 *Fagerstrom* 博士設計)

此外，亦可瀏覽網頁提供之吸煙花費計算機，計算一下戒煙能為節省的金錢。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

令您甜得放心！



怡口健康糖能為你的飲品、甜品及各式食譜增添美味，同時能幫助控制血糖水平，維持健康生活模式。



怡口健康糖  
**EQUAL**

清怡甜味 低卡路里

Equal is a registered trademark of Borden Company, Inc. © 2002 Borden Company, Inc.

## 尼古丁（香煙）依賴測試

- 你每天吸食多少支香煙？
  - 十支以下 0
  - 十一至二十支 1
  - 二十一至三十支 2
  - 三十一支或以上 3
- 你早上醒來多久才吸第一支香煙？
  - 五分鐘內 3
  - 六至三十鐘 2
  - 三十至六十分鐘 1
  - 多於六十分鐘 0
- 你是否在早上起床後的最初幾個小時內，比其他時間吸食更多煙？
  - 是 1
  - 否 0
- 你是否覺得在不准吸煙區（如公共交通工具、戲院等），很難控制自己不吸煙？
  - 是 1
  - 否 0
- 一整天內，你最不願意放棄哪一支香煙？
  - 早上起來後的第一支香煙 1
  - 其他時候吸食的香煙 0
- 當你整日大部份時間都是臥病在床，你會否吸煙？
  - 會 1
  - 不會 0

總分：\_\_\_\_\_

Translated From:

*Healtherton, T.F. Kozlowwki, T.L., et al (1991). The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence, a revision of Fagerstrom Tolerance Questionnaire. BIA, 86:1119-1127.*



## 抗煙全攻略及支援篇



### 區家燕糖尿科專科護士

在 2000 年，已有超過 20 萬名香港人成功戒煙。也許你曾嘗試，或許你想嘗試。  
請√仍未做到的，立即付諸行動吧！

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 向醫護人員查詢戒煙課程                  | 請參考第 頁〔支援篇〕                            |
| <input type="checkbox"/> 找同伴一同戒煙                      | 同伴姓名<br>_____                          |
| <input type="checkbox"/> 訂下一個戒煙日期                     | 日期 _____                               |
| <input type="checkbox"/> 計劃如何運用原本用來買煙的金錢              | 我想 _____                               |
| <input type="checkbox"/> 將原來用作買煙的金錢買一份禮物給自己           | 我想買 _____                              |
| <input type="checkbox"/> 訂下「不准吸煙」的地方                  | 我不在孩子 /Honey 面前吸煙、不在公共場所吸場和不在 _____ 吸煙 |
| <input type="checkbox"/> 將「不准吸煙」的標誌放在汽車、辦公室及家裡當眼處     | 請用附頁「不准吸煙」的貼紙                          |
| <input type="checkbox"/> 棄掉香煙、煙灰缸及打火機                 | 棄掉日期 _____                             |
| <input type="checkbox"/> 每支煙留下較長的煙蒂                   | 煙蒂長 _____ 厘米（目標：5 厘米）                  |
| <input type="checkbox"/> 減去早、晚一支煙                     | X-2= _____ （目標：X=0）                    |
| <input type="checkbox"/> 向家人及朋友宣佈你已經戒煙                | 我已告訴 _____                             |
| <input type="checkbox"/> 每次想吸煙時嘗試做其他事分散注意力，例如去洗澡..... | 想吸煙時我該去 _____                          |
| <input type="checkbox"/> 將一些「咀嚼物」放在身邊                 | 例如無糖的香口膠                               |
| <input type="checkbox"/> 自我勉勵                         | 「我要堅持下去！」.....                         |
| <input type="checkbox"/> 培養新的嗜好                       | 我的嗜好                                   |

## 支援篇

### 電話

香港戒煙健康中心	2588 0787
香港吸煙與健康委員會	2838 3266
衛生署控煙辦公室	2961 8823
衛生署戒煙熱線	2961 8883
醫管局無煙熱線	2300 7272
無煙新天地	
西營盤賽馬會普通科門診診所	2922 6159
東區尤德夫人那打素醫院	2921 5085 / 2595 7162
北區醫院	2929 1080
屯門醫院	2920 5091
屯門仁愛普通科診所	2920 6148
瑪嘉烈醫院	2928 3407
伊利沙伯醫院	2928 6364
聖母醫院	2927 6101
長沙灣賽馬會普通科門診診所	2928 7157
將軍澳賽馬會普通科門診診所	2927 2084
衛生署二十四小時健康教育熱線	2833 0111

按 3 再按 08

### 網頁

衛生署中央健康教育組網頁	<a href="http://www.info.gov.hk/healthzone">http://www.info.gov.hk/healthzone</a>
AHCPR Smoking Cessation Guideline	<a href="http://www.nicorette.com.hk">http://www.nicorette.com.hk</a>
香港吸煙與健康委員會	<a href="http://www.info.gov.hk/hkcosh">http://www.info.gov.hk/hkcosh</a>
衛生署控煙辦公室	<a href="http://www.tobaccocontrol.gov.hk">http://www.tobaccocontrol.gov.hk</a>
吸煙或健康行動協會（香港）	<a href="http://www.ash.org.hk">http://www.ash.org.hk</a>
清新健康人協會	<a href="http://www.qwc.com.hk">http://www.qwc.com.hk</a>
生活教育活動計劃	<a href="http://www.leap.com.hk">http://www.leap.com.hk</a>
無煙新世代	<a href="http://www.smoke3teens.com">http://www.smoke3teens.com</a>

吸煙或健康行動協會（美國）

<http://www.ash.org>

World Health Organization

<http://www.who.int/>

Americans for Nonsmokers' Rights (ANR) and the ANR Foundation

<http://www.no-smoke.org/>

Physicians for a Smoke-Free Canada

<http://www.smoke-free.ca/>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Tobacco Information and Prevention Source (TIPS)

<http://www.cdc.gov/tobacco/>

TobaccoPedia

<http://tobaccopedia.org/>

## 吸煙與非典型肺炎

坊間傳言吸煙可消毒並有助減低患上非典型肺炎的可能，不過胸肺科醫生指出，吸煙者的肺功能較差，若煙民與非吸煙者同時感染非典型肺炎，吸煙者會較難治癒，死亡率亦較高。

傳染病學會代表表示，吸煙者容易有呼吸道感染，而且多口水和痰，若隨處吐痰會傳播病毒。煙民吸煙時脫下口罩，不能保護自己。而且，吸煙時手部經常觸摸口、鼻，增加感染的機會。

## 世界不吸煙日

你知道哪一天是「世界不吸煙日」嗎？  
答案請看第 16 頁

資料來源：香港戒煙健康中心  
衛生署控煙辦公室  
衛生署中央健康教育組  
香港吸煙與健康委員會  
世界衛生組織

## 「無煙新天地」之我見

陳嘉碧護士

聖母醫院戒煙輔導員

很高興由去年11月起調派到「無煙新天地」(戒煙診所)擔任戒煙輔導員的工作，期間能助有志戒煙的朋友，並真正能感受到成功戒煙的那份喜悅。

很多時，當我們向戒煙者提供服務時，他們便不期然的很抗拒，心裡總是想著：「我吸煙這麼多年，煙癮又那麼深，怎會能成功戒煙呢！」甚至乎有些朋友會覺得戒煙後會令身體變差，因而得病。當然，事實並非如此，戒煙亦不是他們所想像中的困難。

首先，在這我想與大家分享一些經驗。戒煙能否成功，最重要的是靠戒煙者本身的意志力。透過「無煙新天地」的服務可以提升戒煙者的意志力，例如：我們會把香煙的成份，吸煙的害處及戒煙的好處等資料逐一向戒煙者分析，協助他們找出吸煙衝動的高危情況，並為他們制定相應措施。以下是一些戒煙的小貼士——戒煙五步曲。

### 成功戒煙的第一步：甘水

明智的決定——戒煙者需告訴自己戒煙後得到的比失去的更多。身體和精神狀況、自我形象、生活及人際關係都會得到改善。

### 成功戒煙的第二步：

戰勝煙魔——多作深呼吸運動及多喝開水。煙癮發作時盡量拖延吸煙時間及轉移目標。例如打電話、吃無糖的香口膠，並且盡量培養一些新興趣，以改變因為無聊而選擇吸煙這個生活模式。

(答案：5月31日)

### 成功戒煙的第三步：

堅定不移——不斷提醒自己戒煙的原因及好處，而吸煙絕對不是一個好選擇，亦絕對不能再吸一口，因為香煙內的尼古丁會令你再次上癮。

### 成功戒煙的第四步：

樂觀人生——要記住吸煙只會加添煩惱，並非能為你真正解決問題。

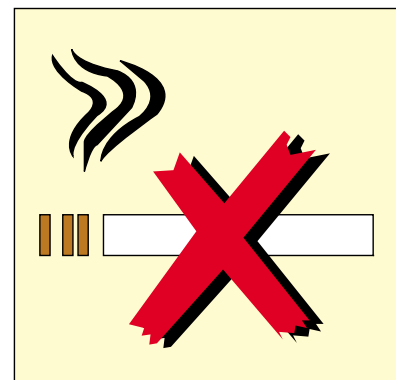
### 成功戒煙的第五步：

糾正錯誤觀念(脫癮症狀)——告訴自己戒煙後並非真的會身體變差，只是戒煙初期，因為身體內尼古丁的水平逐漸降低，而引起不適，尤以首兩星期最為顯著。其實，只要能克服脫癮徵狀，身體會為成功戒煙而變得更健康。

故此，醫管局在2002年開始設立了10間駐院及社區戒煙輔導中心，為有意戒煙人士提供專業輔導，並給予協助及跟進。更按個別人士不同需要給予適切的輔助及藥物治療，最終是為戒煙人士戒除煙癮。

每所「無煙新天地」均有其電話專線，市民可在辦公間內直接與輔導員聯絡。如在辦公時間外，致電者則需在留言信箱內留下姓名、聯絡電話及所住地區，以便該區「無煙新天地」的同事可以聯絡跟進。

我們誠意邀請有志戒煙的朋友及其家人加入我們的無煙行列，做個空氣清新的健康人。





## 香脆豬扒 (兩人份量)

營養師許綺賢編

### 材料

豬扒	4 件(120 克)
麵包糠	2 湯匙
生粉	1 湯匙
蛋白	1 只
油	2 茶匙

### 醃料

鹽	1/4 茶匙
糖	1/4 茶匙
生抽	1 茶匙
薑汁	2 茶匙
胡椒粉	些少
酒	2 茶匙



### 製法

1. 豬扒去肥拍鬆，用醃料醃大概半小時。
2. 掃上蛋白，撲上些少生粉，再掃上蛋白，最後撲上麵包糠。
3. 如是者將餘下豬扒撲上麵包糠。
4. 燒熱 2 茶匙油於易潔鑊內，放入豬扒，中火煎至兩邊金黃色便可上碟，伴以鮮檸便可供食。

### 烹調心得

1. 豬扒拍鬆能令肉質稔。
2. 適當控制爐火及採用易潔鑊，可減少油量。

### 特色

1. 香脆效果但不油膩。
2. 可配以椰菜絲、番茄、青瓜等。
3. 每兩件含 178 加路里，16 克蛋白質，9 克碳水化合物，8 克脂肪。



# 交：香港糖尿聯會 To: Diabetes Hongkong

地址：九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室

Add. : Unit 201, 2/F., Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave, Tsim Sha Tsui, Kln.

電話 Tel. : 2723 2087 傳真 Fax. : 2723 2207

網址 Website : www.diabetes-hk.org 電子郵件 E-mail : info@diabetes-hk.org

(如對本會有任何意見，查詢或投稿，請填寫本頁交回) 多謝你對本會的支持！

(All comments, enquires and contributions of articles are welcomed. Please fill in the above form and send back.) Thank you for your support!

## 香港糖尿聯會 會員申請表格 Diabetes Hongkong Membership Application Form

### 個人資料：

姓名：\_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_ 性別 Sex: \_\_\_\_\_

出生年份 Year of Birth: \_\_\_\_\_ 身份証號碼 ID No. \_\_\_\_\_ 職業 Profession: \_\_\_\_\_

聯絡地址 Address: \_\_\_\_\_

電話 Telephone: \_\_\_\_\_ 傳真 Fax: \_\_\_\_\_ 電子郵件 E-mail: \_\_\_\_\_

### 會員類別：

醫護人員 Health Professional

醫生 Doctor  糖尿專科護士 Diabetes Nurse  營養師 Dietitian  其他 Others

糖尿病友 Person with Diabetes

病友家人 Relatives of people with Diabetes 病友姓名 Name of person with Diabetes \_\_\_\_\_  
與病友之關係 Relationship with person with Diabetes \_\_\_\_\_

其他 Others \_\_\_\_\_

For Official Use Only

Application approved /rejected on \_\_\_\_\_ (dd/mm/yy)

Membership No.

### 注意事項：

1. 填報之資料必須正確。聯會有權決定是否接納申請而毋須提供理由。

Data provided must be valid and accurate. Diabetes Hongkong (DHK) reserves the right to reject applications without providing explanation to the applicant.

2. 填報之資料將用於發展會務及會員通訊。會員若須查閱或更改資料，須以書面向聯會提出。

Data collected will be used for organising activities of DHK and member correspondence. Members requesting access to or correction of personal data should write to DHK.

3. 會員可享有定期收取會員通訊、訂閱聯會有關糖尿病之印刷品及參加聯會舉辦之各項活動（如講座、研討會、生活營）之權利。

Members have the right to receive DHK Newsletters, to subscribe to periodicals published by DHK, and to participate in its activities (e.g. camps, seminars, lectures).

4. 會員須遵守會章及尊重其它會員，否則可被取消會籍。

Members should abide by DHK regulations and respect the rights of fellow members. Violation may lead to cancellation of membership.

5. 申請表寄往香港九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室。申請如獲接納，將寄上會員証。

Send this application to Unit 201, 2/F., Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave, Tsim Sha Tsui, Kln, Hong Kong. Once approved, your membership card will be forwarded to you.

### 本人願意義務協助聯會之以下工作：

I would like to contribute to the following work of DHK:

編輯，寫作或翻譯  宣傳及推廣  組織團體活動  籌款  
Editing, Writing or Translating Publicity Organising Group Activities Fund Raising

書寫電腦程式／使用電子媒介  其它  
Computer Programming / Use of Electronic Media Others \_\_\_\_\_