



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合
服務中心

企業通訊

第七期(2019年12月)

健康企業無煙計劃

健康氣魄 · 精神煥發 員工活力 · 更顯實力

本期專題：
認識慢性阻塞性肺病(COPD)及
預防與治療
運動與戒煙服務

前言

員工的健康，是促進企業可持續發展、提高公司生產力的指標。本篇專題旨在增加讀者對**吸煙與慢性阻塞性肺病**認識；並現今對疾病的預防與治療資訊，從而強化企業對員工健康情況的關注。

秋冬經常咳嗽？

數年來，每年總有至少 3 個月每日都有痰多咳嗽的情況？

在進行一些以往能輕易應付的日常活動時，出現越來越嚴重的氣促？

在患傷風或感冒後久咳頻密？

晚間或運動後喘鳴發作？

若您有以上任何一種問題，並且曾經吸煙或目前為吸煙者，您可能已患有慢性阻塞性肺病？

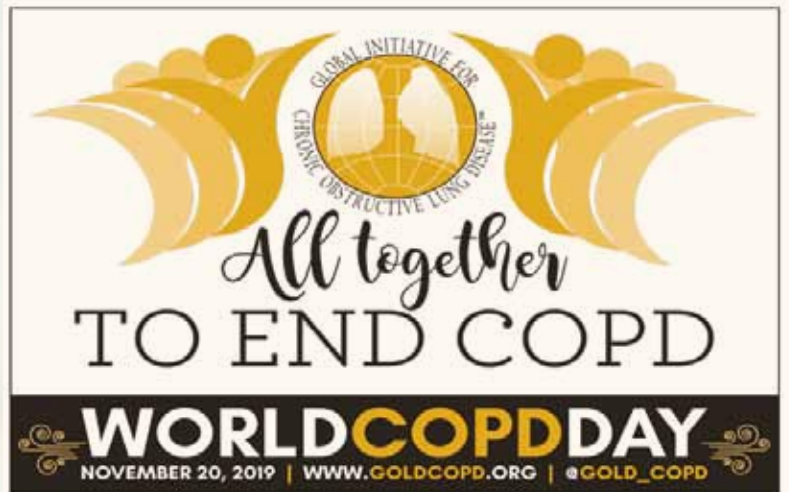
參考資料：

COPD Hong Kong. (n.d.). Hong Kong Lung Foundation Limited. Retrieved from <http://www.hklf.org/index/education-information/copd-hong-kong-gold?lang=2>



什麼是慢性阻塞性肺病？

2019年11月20日
慢性阻塞性肺疾病日



慢性阻塞性肺病(COPD)，簡稱慢阻肺，是一種因慢性病變而導致氣道受阻的疾病，一般是指慢性氣管炎及肺氣腫兩種疾病。

症狀(一)
痰多咳嗽：長期咳嗽帶痰，
是慢性支氣管炎的顯著特徵。



症狀(二)
氣促：患者在用力或進行
日常活動時會感到呼吸越
來越困難。

參考資料:

COPD Hong Kong. (n.d.). Hong Kong Lung Foundation Limited. Retrieved from <http://www.hklf.org/index/education-information/copd-hong-kong-gold?lang=2>
Global Initiative For Chronic Obstructive Lung Disease. (2019). World COPD Day. Retrieved from <https://goldcopd.org/world-copd-day/>

吸煙與慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病的成因

吸煙是慢性阻塞性呼吸道疾病的主要成因

90%的患者曾經或現正為吸煙者

患上慢性阻塞性肺病的機會，與每日吸煙數量及吸煙年期有關
在化學煙霧及有機塵埃(如木或礦塵)的環境下工作
亦會引致慢性阻塞性呼吸道疾病。

參考資料:

COPD Hong Kong. (n.d.). Hong Kong Lung Foundation Limited. Retrieved from <http://www.hklf.org/index/education-information/copd-hong-kong-gold?lang=2>



運動與慢性阻塞性肺病

COPD 患者若運動過少，**可能**會使**肺功能變差**與**肌肉萎縮**，導致呼吸更困難。

正確適當的**運動**可以**改善心肺功能**，增加肌肉耐力，**呼吸**也會順暢。

研究指出吸煙人士恆常地做中強度至高強度的運動，能夠**減少肺功能衰退**和患上**慢性阻塞肺疾病**。

參考資料:

Garcia-Aymerich, J., Lange, P., Benet, M., Schnohr, P., & Anto, J. M. (2006). Regular physical activity reduces hospital admission and mortality in chronic obstructive pulmonary disease: a population based cohort study. Thorax, 61(9), 772-778. doi:10.1136/thx.2006.060145

慢性病防制委員會. (2014). 慢性阻塞性肺病自我管理手冊. Retrieved from http://www.ssm.gov.mo/docs/10407/10407_d089944ae86043009258dbfb32192e1c_000.pdf



戒煙服務與運動

運動能緩解工作壓力、改善身體健康；亦是戒煙者重建健康生活參考的指標。中心透過不同運動小組，讓戒煙人士建立運動習慣，正向體會停煙後身體轉變；加強無煙信念。

足球組



跑步組

行山組



龍舟組

小組除恆常訓練外，亦會藉參與公開賽，
增強**持續運動**；**堅持無煙**的意志!!

僱員身體健康 主同樣受益

立即查詢或登記 健康企業無煙計劃 (2020年4-6月)

電話 2827-1068 (黃姑娘)

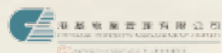
傳真 2827-2628

電郵 icsc-online@tungwah.org.hk

企業 活動花絮



支持無煙企業的企業名單 (排名不分先後) :





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合
服務中心



戒煙熱線：

2332 8977



預約快

自行網上快速
預約戒煙療程

<https://goo.gl/exyQ51>



戒煙中心網站



WhatsApp:
5507 5506

JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 元旦	2 初八	3 初九	4 初十	
5 十一	6 小寒	7 十三	8 十四	9 十五	10 十六	11 十七
12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四
19 廿五	20 大寒	21 廿七	22 廿八	23 廿九	24 三十	25 農曆年初一
26 農曆年初二	27 農曆年初三	28 農曆年初四	29 初五	30 初六	31 初七	

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 初八
2 初九	3 初十	4 立春	5 十二	6 十三	7 十四	8 十五
9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 情人節	15 廿二
16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 雨水	20 廿七	21 廿八	22 廿九
23 二月初一	24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 驚蟄	6 十三	7 十四
8 婦女節	9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一
15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 春分	21 廿八
22 廿九	23 三十	24 三月	25 初二	26 初三	27 初四	28 初五
29 初六	30 初七	31 初八				

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 初九	2 初十	3 十一	4 清明節
5 十三	6 十四	7 十五	8 十六	9 十七	10 耶穌受難節	11 耶穌受難節翌日
12 復活節	13 復活節星期一	14 廿二	15 廿三	16 廿四	17 廿五	18 廿六
19 穀雨	20 廿八	21 廿九	22 三十	23 四月	24 初二	25 初三
26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 佛誕		

MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 勞動節	2 初十
3 十一	4 十二	5 立夏	6 十四	7 十五	8 十六	9 十七
10 母親節	11 十九	12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四
17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 小滿	21 廿九	22 三十	23 閏四月
24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 芒種	6 十五
7 十六	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 父親節	22 初二	23 初三	24 初四	25 端午節	26 初六	27 初七
28 初八	29 初九	30 初十				

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 香港特別行政區成立廿周年紀念	2 十二	3 十三	4 十四
5 十五	6 小暑	7 十七	8 十八	9 十九	10 二十	11 廿一
12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八
19 廿九	20 三十	21 六月	22 大暑	23 初三	24 初四	25 初五
26 初六	27 初七	28 初八	29 初九	30 初十	31 十一	

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 十二
2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 立秋	8 十九
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六
16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 七月	20 初二	21 初三	22 處暑
23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 初十	29 十一

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 十四	2 十五	3 十六	4 十七	5 十八
6 十九	7 白露	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四	12 廿五
13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 八月	18 初二	19 初三
20 初四	21 初五	22 秋分	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十
27 十一	28 十二	29 十三	30 十四			

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 國慶日/中秋節	2 中秋節翌日	3 十七
4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一	8 寒露	9 廿三	10 廿四
11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 三十	17 九月
18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 霜降	24 初八
25 重陽節	26 重陽節翌日	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五

NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 十六	2 十七	3 十八	4 十九	5 二十	6 廿一	7 立冬
8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九
15 十月	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七
22 小雪	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四
29 十五	30 十六					

DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 十七	2 十八	3 十九	4 二十	5 廿一
6 廿二	7 大雪	8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 廿七	12 廿八
13 廿九	14 三十	15 十一月	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五
20 初六	21 冬至	22 初八	23 初九	24 平安夜	25 聖誕節	26 聖誕節後第一日
27 十三	28 十四	29 十五	30 十六	31 十七		