



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合
服務中心

企業通訊
第八期(2020年3月)

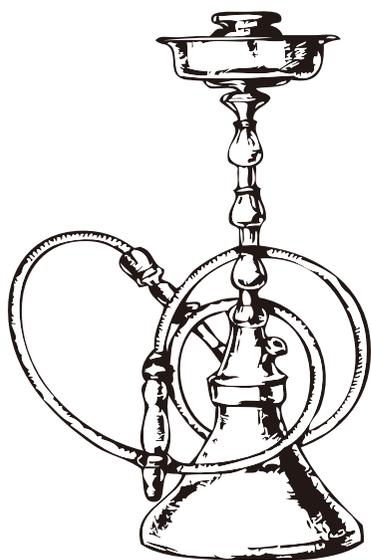
健康企業無煙計劃

肺部健康要留神
認清水煙禍害深

Shisha

Hookah

Waterpipe Tobacco



本期專題：

認識水煙及水煙的害處
認識與水煙有關的疾病
介紹《寄住戒》服務

前言

預防疾病傳播，提供安全工作環境為公司首要職責。除了預防疾病傳播，提醒員工遠離煙草產品同樣重要。

本期專題旨在增加讀者對水煙的害處及其對肺部的影響；希望讀者認清水煙禍害，注意肺部健康。

本專題亦會介紹《寄住戒》服務，讓煙民戒得方便又安心。



水煙是什麼？

水煙是什麼？

水煙英文為Waterpipe Tobacco或Hookah，香港常稱為Shisha

水煙是源自中東地區吸食煙草的工具，近年於香港亦愈來愈流行，更視為潮流消閒活動。

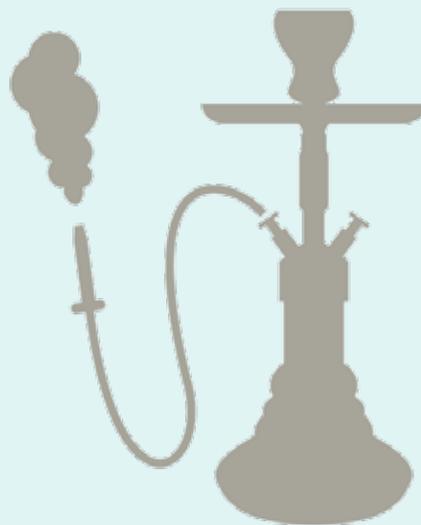
水煙的主要部份為煙碗及水碗，通常以煤炭等燃燒加熱煙草，連接單一軟管或多條軟管抽吸煙草煙霧。



水煙無害？

世界衛生組織指出水煙的煙霧對身體有害
水煙煙霧中有可測量水平的**致癌物質和有害物質**

亞硝酸胺
多環芳香烴 (PAHS)
甲醛
揮發性醛和苯



一氧化碳
尼古丁
焦油
重金屬

注意：水煙煙霧中的致癌物質和有害物質不會通過水而過濾！

水煙無害？

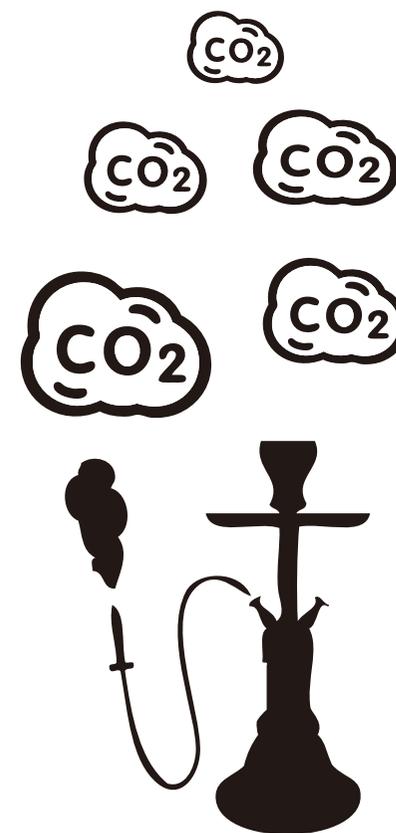
由於吸食水煙的次數多、吸入煙霧的深度大及每次吸煙的時間長，水煙使用者吸入的有毒化合物份量比吸食傳統捲煙者更多。

吸入大量一氧化碳

吸食水煙後身體的一氧化碳水平比一支煙所導致的多**4至5倍!!**

吸食大量煙霧

吸食一小時水煙涉及的煙霧吸入量是吸食一支煙的**100至200倍!**



香港吸煙與健康委員會. (2016). 吸煙禍害-水煙. Retrieved from <https://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=waterpipetobacco>

太陽日報. (2010, February 1). 果味水煙易入口上癮焦油量等同香煙20倍.

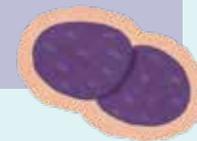
Retrieved from https://the-sun.on.cc/cnt/china_world/20100201/00429_004.html

水煙與疾病

由於水煙通常只有單個或幾個吸嘴，部份水煙使用者會與其他人共用吸嘴。共用水煙吸嘴更會構成嚴重的傳染病傳播風險，包括口瘡、手足口病、肝炎和肺結核(俗稱肺癆病)，愈多人共用吸嘴，傳染的風險愈高。

若水煙煙壺內部沒有徹底消毒，使用獨立吸嘴亦有同樣風險！

結核菌由空氣傳播。肺結核病人咳嗽或打噴嚏時會將細菌散播到空氣中，抵抗力稍差的人吸入後便會染病。



東方日報. (2012, February 24). 探射燈：吸食一句鐘相等20包煙. Retrieved from https://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20120424/00176_099.html

衛生防護中心. (2019, April 10). 結核病. Retrieved from <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/44.html>

水煙與疾病

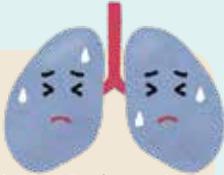
不少人認為吸食水煙的健康風險較吸食傳統煙草低
事實上，水煙使用者亦會患上吸煙所導致的疾病！



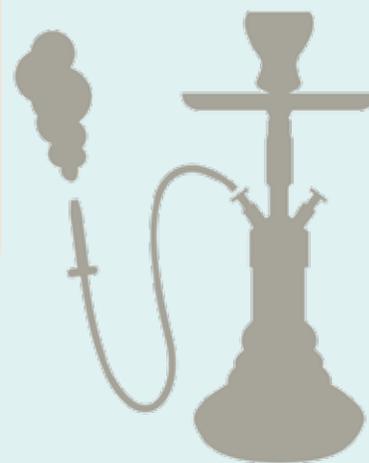
口腔癌
肺癌
胃癌
食道癌症



心臟疾病
心血管疾病



慢性阻塞性肺病
降低肺功能
降低生育能力



香港吸煙與健康委員會. (2016). 吸煙禍害-水煙. Retrieved from <https://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=waterpipetobacco>

《寄住戒》戒煙計劃

在新型冠狀病毒的影響下，本中心推出費用全免的《寄住戒》戒煙計劃。希望參加者能減低外出的風險，在家中安心戒煙。



戒煙熱線：2332 8977



WhatsApp：5507 5506

1. 透過電話熱線登記 或 網上24小時預約服務



《預約快》



Facebook



2. 中心職員以電話確認資料及評估戒煙者的申請
請準備以下資料以供確認：

- 香港身份証
- **本港**流動電話號碼
- **本港**家居郵寄地址



3. 中心職員將於3個工作天內
郵寄戒煙藥物予合資格
《寄住戒》戒煙計劃



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



無煙健康檢查攤位



外展企業活動



戒煙資訊講座



一氧化碳呼氣測試

支持無煙企業的企業名單 (排名不分先後)

