

認識...

煙草

Learn about...

Tobacco

甚麼是煙草

煙草是指一種名為**煙草** (*Nicotiana tabacum*) 植物的葉子，該植物原來野生在北美洲和南美洲。

原住民使用煙草已有數千年的歷史，在日常生活中或為了社交及心靈上的需要，原住民都會咀嚼和吸食煙葉（尚其他的用法）。

歐洲人則是在 1492 年抵達新大陸時接觸到煙草，他們更將吸食煙草的風氣引入歐洲本土，繼而成爲當地十分受歡迎的一種消閒活動。煙草的需求不斷上升，大規模的煙草種植場也因此而建立。歐洲人利用非洲奴工從事煙草的種植、收穫與加工，並將煙草販賣至歐洲及其他地方。

如今，世界上首要的煙草生產地爲中國、巴西、印度和美國。將煙草製造成現代香煙的過程現已變得極爲複雜，當中還使用了許多化學肥料、防腐劑以及添加物。

現代的煙草以各種形式出現，包括：

- 香煙（將經加工的乾燥煙葉捲在紙捲中吸食）
- 煙斗用煙草（將經加工的乾燥煙葉置入煙斗中吸食）
- 嚼煙（經加工的葉狀煙草，可置於口內牙齦和臉頰內側之間）
- 鼻煙（經加工的粉狀煙草，可用於吸嗅，或塗抹在下唇或口內牙齦和臉頰內側之間）

各種形式的煙草的有效成份都是尼古丁（nicotine），此爲一種興奮劑，可使人的呼吸和心跳加速，並且也會使中樞神經系統的活動加速。

煙草如何發揮作用？

在吸食煙葉時，尼古丁會透過肺部吸收，進入血液。在使用嚼煙或鼻煙時，尼古丁則透過口鼻黏膜吸收至體內，在體內循環後到達腦部。



.....
『將煙草製造成現代香煙的過程現已變得極爲複雜，當中更在煙葉中添加有毒的化學物質。』

尼古丁可觸發腦中多巴胺 (dopamine) 的分泌，此為與愉悅感相關的化學物質 (神經遞質, neurotransmitter)。當人吸煙或使用無煙煙草時，尼古丁讓人短暫放鬆，而煙草的興奮效果很快就會開始發揮作用。

尼古丁會活化腦部與記憶功能相連接的神經細胞。因此，有些研究人員認為，此物質對早老性癡呆症 (Alzheimer's disease) 的早期患者可能有幫助。

人為甚麼使用煙草？

人有時在特殊場合使用煙草誌慶，例如父親可能會為慶祝孩子的出生而吸雪茄煙慶祝；原住民團體也可能在文化儀式中使用煙草。

有些人使用煙草是因為喜歡咀嚼煙草時產生的味道，另一些人則是享受尼古丁剛進入體內時所產生的放鬆感。

有些人與慣常使用煙草的人士相處時也會吸煙，甚至吸得比平常多，這些人十分享受在公共場所一起吸煙的那種團結共鳴和夥伴友好的感覺。

許多經常吸煙的煙民，只要一覺得無聊、憂愁、憤怒或激動就會吸煙，並且將吸煙和這些感覺連結在一起。比較情緒化而且利用煙草來發洩情感的人，通常吸煙會比其他人多。

對於一些人來說，吸煙有時候只是一種習慣，這些人可能已經吸煙太久了，以致縱然四周已經改變了有關在何時和何處才容許吸煙的規定，他們也不會覺察。許多煙民已對尼古丁上癮 (dependent on nicotine)，因此即使不願意但亦要繼續吸煙或咀嚼煙草。

使用煙草有哪些風險和對健康造成哪些影響？

一個人吸煙時，血壓會上升，心跳也會加速，同時，輸送到手和腳的血液也會減少，並且會有胸悶的現象，及可能會開始氣喘或咳痰。

剛剛開始吸煙的新手，在吸煙後有時會頭暈或嘔吐，也可能會腹瀉。若患有感冒或哮喘，病癥也會惡化。有些新吸煙者在吸煙後也可能會感到疲憊或發抖。

在開始吸煙後不久，煙民也會開始產生牙齒和牙齦的問題，也可能會容易喘不過氣來。

人吸煙吸得愈久，產生吸煙相關疾病的機會也愈大。吸煙與以下各種疾病息息相關：

- 肺部、口腔或喉部的癌症
- 心血管疾病 (cardiovascular diseases)，包括中風及心臟病發作
- 呼吸道疾病，如肺氣腫 (emphysema) 和慢性支氣管炎 (chronic bronchitis)

吸煙也可能造成骨質疏鬆和性無能。

甚麼情況下使用煙草會成為問題？

當一個人使用煙草而對本身或他人的生活構成負面影響時，使用煙草就成為問題。因此，使用煙草可說是任何時候都會有問題。

煙草對於吸煙者和吸二手煙的人都有害。香煙燃燒出來的煙中包含有 4,000 多種化學物質，其中 50 種已確知會導致癌症。吸煙者四周瀰漫的煙霧所含的危險毒物也一樣多。兒童期哮喘亦與二手煙有關。

使用嚼煙或鼻煙不會影響到其他人，但是這兩種無煙的煙草製品也都含有化學物質與毒素。使用者罹患口腔、牙齦或胃部癌症的機會也較高。

女性吸煙者較男性更容易出現健康問題。吸煙會影響女性的月經週期，而且如果在服用避孕藥期間吸煙，她們中風的風險將會比常人高出十倍。由於有害化學物質會透過母體傳給胎兒，因此孕婦吸煙對母體和胎兒都會造成傷害。

在長時間定期吸煙後，吸煙者會對煙草上癮。吸煙者的身體會因渴望獲得尼古丁而煙癮難耐，在吸煙者不能抵抗煙癮而點上一根煙時，會感到短暫的幸福感，但是長期使用尼古丁卻會壓抑腦部體驗快樂的能力，意味著使用者必需吸得更多或咀嚼更大量的煙草才能獲得滿足。

卑詩省有關使用煙草的事實摘要

- 根據加拿大全國的調查顯示，卑詩省民的吸煙率為 14%，為全國最低；但只針對卑詩省的調查顯示，省民的吸煙率則與全國國民的平均吸煙率相若，佔 20%。
- 卑詩省北部省民的吸煙率較平均為高。
- 本省的男女同性戀者中，有 36% 吸煙。
- 卑詩省的藍領工人有 45% 吸煙。
- 卑詩省的原住民有 51% 使用煙草。

煙草合法嗎？

在卑詩省，年滿 19 歲的人可合法購買煙草，但向未成年人士出售或提供煙草製品則是非法的。公共建築物和許多公共場所都是禁煙的，而且大部份的工作場所也都有「禁止吸煙」的政策。

如果您或您認識的人正面對使用煙草的問題，該怎麼辦？

有關如何戒煙的提示，請瀏覽卑詩省戒煙支援服務網站 QuitNow：www.quitnow.ca 或致電 1-877-455-2233（24 小時免費長途電話）。

有關卑詩省內其他治療方案與資源的相關資訊，請致電**卑詩酒精和毒品資訊及轉介服務中心 (Alcohol and Drug Information Referral Service)**，免費長途電話：1-800-663-1441。大溫哥華地區則請致電 604-660-9382。

有關戒煙的自助資訊，請瀏覽「助您解困——精神健康資訊網」（Here to Help 網站）：www.heretohelp.bc.ca 之「提示」（tips）章節。該網站並提供有關（致癮）物質與精神病症的詳細資訊。

您也可以在卑詩省癮癮研究中心（Centre for Addictions Research of BC）的網站：www.carbc.ca，找到各種有關使用（致癮）物質的資訊。



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**

「卑詩省合作夥伴」（BC Partners）是一個由多家非牟利機構組成的團體，這些非牟利機構互相合作和提供優質的資料，幫助個人和家庭克服精神健康和使用（致癮）物質帶來的問題。團體成員包括卑詩省焦慮症協會（Anxiety Disorders Association of BC）、卑詩省精神分裂症協會（BC Schizophrenia Society）、加拿大心理衛生協會卑詩省分會（Canadian Mental Health Association's BC Division）、卑詩省癮癮研究中心（Centre for Addiction Research of BC）、霍斯兒童精神健康協會（F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health）、耶西希望協會（Jessie's Hope Society），和卑詩省情緒病協會（Mood Disorders Association of BC）。「卑詩省合作夥伴」（BC Partners）由卑詩省衛生服務局（Provincial Health Services Authority）下屬的卑詩省精神健康及癮癮服務（BC Mental Health and Addiction Services）提供資助。
由卑詩省癮癮研究中心（Centre for Addictions Research of BC）編制