



煙害解碼

香港吸煙與健康委員會

www.smokefree.hk



香港灣仔皇后大道東183號合和中心44樓4402-03室
諮詢熱線：2838 8822 傳真：2575 3966
電郵：enq@cosh.org.hk

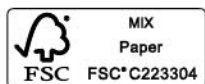
Facebook 無煙大家庭 (@smokefreefamily)

Instagram wisemike_hk

©2026年香港吸煙與健康委員會版權所有 • 2026年6月版



www.smokefree.hk



呼吸系統疾病
生殖系統疾病
癌症
腦血管疾病
心血管疾病

煙害解碼

認識吸煙對身體的影響



香港吸煙與健康委員會成立於1987年，屬一法定團體。《香港吸煙與健康委員會條例》（第389章）賦予以下職權，專責保障市民健康，以及提高公眾對煙草禍害之認識：

- 教育市民有關吸煙與健康之知識
- 進行或委託專人進行與吸煙有關之研究
- 向政府、社區衛生組織及社會服務團體等提供有關吸煙與健康之意見

委員會自成立以來，一直關注本港控煙進程，在教育及宣傳、資訊及研究、政策倡議等各方面不遺餘力，以多管齊下的方式推動香港邁向無煙城市。

香港及世界 吸煙現況

香港的吸煙率

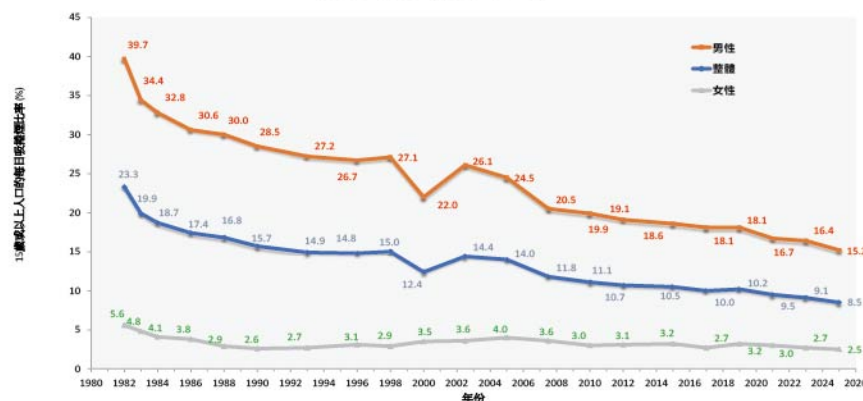
8.5%

香港每日吸食傳統煙人數佔全港15歲及以上人口的8.5%⁽²⁰²⁵⁾，即約538,100人，平均每日吸10.9支煙¹，相比世界衛生組織公佈的全球吸煙率22%為低²。然而，香港每年仍有近14,000人因煙草而死亡，其中420名非吸煙者因吸入二手煙致死³。另外，多項醫學研究均顯示，每兩個長期吸煙者中，便有一個會因吸煙而提早死亡⁴。吸煙和二手煙所引致的死亡數字，比孔雀石綠、蘇丹紅、三聚氰胺、非典型肺炎和輻射污染引致的更多⁵。

世衛的研究亦顯示，現時全球每年有超過800萬人因煙草致死，這個數字更已達到公共衛生專家較早前預計2030年因煙草使用而導致的死亡數字相若，可見煙草威脅全球公共衛生的情況已達到嚴峻的階段。



香港每日吸捲煙趨勢



¹ (2026) 主題性住戶統計調查第85號報告書 香港特別行政區政府 政府統計處。

² 世界衛生組織網頁 <https://www.who.int/gho/tobacco/en/>

³ Ng, C.S., Y. C. W. S., Leung, L., Wong, E. K., Ho, S. Y., Ip, D. K. M., Wu, Y., Wang, M. P., & Quan J. (2024). Economic costs of tobacco-related diseases in Hong Kong in 2021. Tobacco Control. BMJ.

⁴ Peto, R., Lopez, A. D. & Boreham, J. (1994). Mortality from Smoking in Developed Countries, 1950–2000. Oxford: Oxford University Press.

⁵ Jing Chen. PhD, Sarah McGhee. PhD, TH Lam. MD, PhD (2018). Economic Costs Attributable to Smoking in Hong Kong in 2011: A Possible Increase From 1998.

煙草成分

煙草含有逾7,000種化學物質，其中很多是帶有毒性及帶放射性的，當中超過70種是致癌物⁶。

7,000

種化學物質
超過70種是致癌物

其中的有害物質包括：

氰化物	(死刑毒氣)
苯	(臭丸)
砷	(白蟻毒藥)
氨	(清潔劑)
丁烷	(打火機燃油)
甲醇	(飛彈燃料)
鎘	(汽車電池燃料)
甲苯	(工業溶劑)
丙酮	(油漆溶液)
氯乙烯	(塑膠原料)

三大殺手：

焦油

啡啡黃黃的黏稠物質，會令牙齒、指甲變得又黃又黑。它會阻塞及刺激氣管及肺部，黏住肺氣泡，使肺部失去彈性。另外亦會引起咳嗽、痰多及氣促，直接影響肺部功能，導致口腔癌、喉癌、肺癌等。

尼古丁

無色無味的液體，會進入人體血管，在七秒內直達大腦，令人有飄飄然的感覺。它是一種強烈性興奮劑，通過口鼻及氣管黏膜甚至皮膚表面，快速被身體吸收，刺激中樞神經，令人上癮。長期吸入會導致腦細胞麻痺，並造成血凝塊阻塞血管，引致血壓上升、心跳加速、失憶、影響智力及集中力、心肌梗塞及腦中風。

一氧化碳

無色無味的氣體，迫使氧氣脫離血液中的紅細胞，令血液濃度增加，使身體所得的氧氣越來越少。一氧化碳常見於汽車廢氣和炭火之中，吸入這種有毒氣體後，會令血液中的氧分下降，繼而阻礙正常的血液循環。身體組織及腦細胞因血液長期缺氧，直接影響智力及記憶力。

煙草中的放射性物質：

鈷210

鈷(Polonium)是一種化學元素(Po)，呈銀白色的金屬。鈷210是鈷元素的一個同位素，具放射性特徵，會釋出能導致癌症的放射性阿爾法粒子(α 粒子)。煙草煙霧中含有這種放射性物質，煙草商多年來亦不能成功把它移除。有報告指出，每天吸1.5包捲煙的人每年所接觸到的輻射量相當於接受300次胸腔X光檢查⁷。

煙草內的鈷210，主要是來自種植煙草時使用的磷肥。它在燃點煙草的溫度下會變得活躍，所釋放的阿爾法粒子(α 粒子)會隨著煙草煙霧的細小粒子飄揚。累積在肺部的鈷210會破壞呼吸系統細胞，導致肺癌。煙草煙霧中還有很多其他致癌物，所造成的危害實在不容忽視。

⁶ U.S. Department of Health and Human Services. A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.

⁷ Monique E. Muggli, Jon O. Ebbert, Channing Robertson, and Richard D. Hurt. Waking a Sleeping Giant: The Tobacco Industry's Response to the Polonium-210 Issue. American Journal of Public Health: September 2008, Vol. 98, No. 9, pp. 1643-1650.

吸煙引致的疾病

煙草對健康危害極大，全球八大死因中有六個（包括心臟病、腦血管疾病、下呼吸道感染、慢性阻塞性肺病、肺結核及氣管、支氣管和肺癌），都與煙草使用有關。

癌症

捲煙內主要引致癌症的物質來自焦油。吸煙是引致多種致命癌症的原因，包括：口腔癌、咽喉癌、肺癌、食道癌、膀胱癌、腎癌、胰腺癌、胃癌、肝癌、子宮頸癌及血癌等。

心血管疾病

尼古丁會影響神經系統，導致心跳加速及血管收縮，繼而令血壓上升。煙霧中的一氧化碳會減低血液載氧能力，心臟需要更大的能量才能供應足夠氧氣。吸煙亦令血液中的膽固醇及纖維蛋白素原增加，因而容易造成血凝塊阻塞血管，引起心肌梗塞和心臟病。其他由吸煙引致的心血管疾病包括：冠心病、動脈瘤、末梢血管病及中風等。

呼吸系統疾病

吸煙會令支氣管內積聚有毒物質，阻礙呼吸機制，更會引起肺部氣囊破裂，導致呼吸困難。嚴重者更會出現肺氣腫和慢性支氣管炎，需要利用氧氣罩協助呼吸。

生殖系統疾病

吸煙會影響生育能力、男性性功能、孕婦與嬰兒健康：

- 生育能力下降，較難成功受孕。
- 精子數量較少，畸型率也較高。
- 減低荷爾蒙分泌，減慢生殖器官反應，出現陽痿的機會較高。
- 降低母體血氧含量，繼而減少胎盤血氧含量，影響胎兒發育。
- 吸煙的孕婦在懷孕及分娩時有較大機會出現併發症，例如增加胎盤位置移向子宮口造成出血、胎盤早期剝離的機會，也會減少母乳的分泌。
- 懷孕期間孕婦吸煙會造成嬰兒體重下降。嬰兒患上嚴重疾病的危險性會更大、猝死率更高，亦會增加嬰兒患哮喘、腸絞痛、顎裂之風險，甚至影響嬰兒成長和智力發展。
- 女性吸煙者的自然流產機會比非吸煙者高十倍。
- 如家中有人吸煙，嬰兒患上嚴重呼吸道疾病的機會大增兩倍。
- 更年期提早兩至三年出現。

其他疾病

- 損害視網膜的黃斑區，刺激微血管增生及引起黃斑病變，影響視力。
- 減少身體及皮膚供氧量，加速老化。
- 抑制保持皮膚彈性的骨膠原增生。
- 尼古丁對皮膚血管有收縮作用，令吸煙者臉部皮膚出現鬆弛及皺紋。
- 導致頭髮枯黃和早年白髮。男性吸煙者早年禿頭的人數近乎非吸煙者的兩倍，出現早年白髮的現象也高出三至六倍。
- 令康復緩慢及影響傷口癒合，骨折康復期比非吸煙者長。
- 女性吸煙者的骨質密度下降，導致骨折和骨質疏鬆症發病率大增。更年期提早之婦女更容易患上骨質疏鬆症。



二手煙與三手煙

煙草不僅對吸煙者有害，同時也會對其他接觸到煙草煙霧的人造成傷害。有研究報告指出，生活於二手煙環境中的人，患上心臟病的風險比一般人高出33%⁸。

「二手煙」或「環境煙草煙霧」(Environmental Tobacco Smoke, ETS)，是指燃點捲煙、煙斗或雪茄時散發出的煙霧(支流煙)，以及吸煙者吸入肺部後再呼出的煙霧(主流煙)。二手煙已被美國環境保護局列為「一級致癌物質」，其成分與一手煙基本相同，包括超過4,000種氣體和粒子⁹。生活在充滿二手煙環境的人，患肺癌、冠心病、慢性呼吸病、哮喘等機會也較高。

另外，煙草燃燒時所釋放的有毒物質能夠依附在牆壁、衣服，甚至吸煙者的頭髮和皮膚上，這些殘留在環境中的物質稱為「三手煙」。這些殘留物質可存留數周甚至數月，吸煙者即使開風扇、抽氣扇或開窗，都無法消除三手煙的禍害。由於幼兒會四處爬來爬去、嬉戲，較成年人更易近距離接觸到殘留在傢具和衣物表面的有毒物質，所以對他們的影響特別大，會引致呼吸系統、認知及閱讀問題等。

煙草對社會的影響

- 香港大學曾經研究吸煙及二手煙帶來的影響，結果顯示，2021年有近14,000人因為吸煙及二手煙死亡，帶來顯著的經濟損失，其中包含直接成本與間接成本。直接成本包括公私營醫療機構的相關醫療開支、中醫診所的相關醫療開支、及公共戒煙輔導服務的開支。而間接成本則包括因提早死亡所造成的生產力損失、因病缺勤以及長期護理（如護理院）的費用¹⁰。
- 捲煙在全球各地經常引起火災和爆炸，造成人命傷亡。在香港亦不時有因煙蒂留下火種引致火災的新聞，所導致的損失往往不止毀掉家園更可能要付上傷亡代價，煙霧及煙蒂破壞環境，加劇空氣及海水污染。

⁸ Feng, S., Liu, R., Thompson, C., & Colwell, B. (2025). The associations between secondhand smoke exposure and various cardiovascular diseases: A meta-analysis. *Nicotine and Tobacco Research*, 28(3), 318–327.

⁹ Crofton, J., & Simpson, D. (2002). *Tobacco: A Global Threat*. Oxford, Macmillan.

¹⁰ Ng, C. S., Yu, C. W., Leung, L., Wong, E. K., Ho, S. Y., Ip, D. K., Wu, Y., Wang, M. P., & Quan, J. (2024). Economic costs of tobacco-related diseases in Hong Kong in 2021. *Tobacco Control*, 35(2), 179–186. <https://doi.org/10.1136/tc-2024-058817>

吸煙的謬誤

❓ 二手煙的危害比較大，與其吸別人的二手煙，不如自己吸「一手煙」？

A：眾所周知吸煙是導致肺癌、慢性呼吸系統疾病、冠心病等多種疾病的主要原因之一。個人吸煙與吸二手煙的有害成分基本一致，均能致病。二手煙危害大，但並不代表主動吸「一手煙」的危害就小了。因為吸煙者除了吸入70%以上煙霧外，同時也會吸入二手煙，兩者相加，危害就大得多了。一旦吸煙成癮，將使人更難擺脫煙草危害。因此，為了不吸二手煙而吸「一手煙」，完全是誤解。

❓ 吸薄荷煙／果味煙／纖巧包裝的捲煙對身體的傷害較少？

A：這只是自欺欺人的想法。事實上，因為薄荷煙／果味煙的味道較易接受，反而令人吸得更深，增加有害物質停留肺部的時間。煙草商在煙草加入各種口味或推出不同包裝，都是宣傳及混淆視聽的手法，企圖掩飾和淡化煙草產品的禍害，世界上根本沒有安全的捲煙。

❓ 「另類吸煙產品」較健康？

A：對於有指另類吸煙產品如電子煙或加熱非燃燒煙草製品釋出的化學物較傳統捲煙少，其實是意圖淡化吸煙對身體帶來的傷害。世界衛生組織表示所有形式的煙草使用都有害，部分有毒或致癌物質是沒有安全水平的，同樣危害市民健康。

❓ 吸食水煙比較安全？

A：水煙是煙草製成品的一種，部分人以為吸食水煙比捲煙較為健康及煙癮較少，其實並不正確。吸食一小時水煙涉及的煙霧吸入量是吸食支捲煙的100至200倍。雖然經過壺內的水過濾，但由水煙所產生的煙霧仍含有大量有毒化合物，包括焦油、一氧化碳、重金屬及致癌物質。水煙所用的助燃物和煤炭，在燃燒時會產生高濃度的一氧化碳、重金屬和碳氫化合物，進一步增加吸煙者的健康風險。



? 只要勤於打掃和清潔，在家中吸煙也不會有影響？

A： 利用通風系統、空氣過濾都不能完全消除煙草煙霧。而殘留在傢具、牆壁等三手煙的有毒物質，亦不是勤於打掃和清潔便可以完全清除。只有不吸煙，才能建立清新安全的家居環境。

? 吸煙能讓人感覺輕鬆，戒煙反而不自在？

A： 煙草成分中的尼古丁令人產生飄飄然的錯覺，事實上，它令腎上腺素分泌增多，導致心跳加速、血管收縮及血壓上升，絕不能使人放鬆。當吸煙者戒煙時，身體可能會因為未能即時適應尼古丁水平下降而產生短暫的生理不適，亦即是「退癮徵狀」。常見的退癮徵狀包括：頭暈、頭痛、疲倦易怒、精神不集中、失眠、情緒不穩、食慾增加等。根據尼古丁上癮程度，每位戒煙者的退癮徵狀都不相同，退癮徵狀一般會在戒煙的首七日內較明顯，然後逐漸減退，並在一個月內消失，而戒煙後會感到精神充沛。

? 戒煙就會死？

A： 吸煙對身體有長期的影響，有些長期吸煙者在戒煙後被診斷患上致命疾病，往往是因太遲戒煙，煙草已對身體造成嚴重影響，所以有「戒煙就會死」的謬誤。所有研究都表明戒煙只會令健康狀況好轉，儘早戒煙可以早日擺脫煙草對身體的傷害，大大減低患上嚴重疾病的機會，重拾健康。

? 使用電子煙可以協助戒煙？

A： 一般電子煙設有含不同濃度尼古丁溶液的「煙彈」，使用該產品可能會引致尼古丁成癮及血管收窄。吸煙者使用電子煙或成為雙重尼古丁使用者，無助戒煙。而且現時市面上大部分電子煙均成分不明，可能會產生有害物質，對身體造成損害。而且世界衛生組織曾公開指出電子煙並不屬認可的戒煙方法，戒煙者應向專業戒煙機構求助。

? 成功戒煙必須依靠戒煙輔助品？

A： 當吸煙者開始戒煙，身體可能會因尼古丁水平減少而出現退癮徵狀。研究指出，戒煙輔助藥物能舒緩退癮徵狀，有效提升戒煙成功率。使用戒煙輔助品如戒煙貼、戒煙香口膠是其中一種戒煙方法，但並非必須的，部分吸煙人士亦能以個人意志或其他方法戒掉煙癮。在使用任何戒煙輔助品之前，應先諮詢醫護人員或戒煙輔導員。無論用什麼戒煙方法，意志和恆心是必須的。



戒煙資訊

戒煙不但能夠節省金錢、建立健康形象，最重要是令自己和身邊的人活得更健康，同享無煙的清新環境。不要再受煙草控制，戒煙能令你活得自由自在。

戒煙有很多方法，包括自行戒煙、諮詢醫生或使用戒煙輔助品等。無論用什麼方法，都必須具備堅定的意志和決心，並配合持之以恆的健康生活模式，必定能夠成功戒除煙癮。

衛生署綜合戒煙熱線

1833 183



吸煙的謬誤