

如果你想知道有什麼幫助你戒煙的課程或輔導（只有英文的），請電 131 848，在澳洲境內任何地方都可以打這個電話號碼。

## 抽煙怎樣影響性健康

## HOW SMOKING CAN AFFECT SEXUAL HEALTH

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

現在大多數人都知道煙草會導致嚴重的肺病、心臟病和某些癌症——但他們可能不知道煙草也會影響他們的性健康和生殖力。

專醫男士陽萎的醫生現在認為：很多男士們到了中年和更年老時變得陽萎的其中一個原因是因為他們抽煙。要了解這是怎樣發生的，你就要知道男士的陰莖需要有足夠的血液供應，才能勃起。抽煙的害處是它可以損壞輸送這種血液的動脈。這使男士的陰莖難於勃起。如果他有高血壓和他吃脂肪多的食物，則這個問題會變得更嚴重——這兩個因素可以損壞這些重要的動脈。澳洲陽萎醫學協會的Chris McMahon 醫生認為：有高血壓的男抽煙者變得陽萎的可能性是其他男士的七倍。

雖然抽煙所導致的陽萎在中年和老年的男士中較為普遍，已長期抽煙的三十多歲的男士也會受到影響。

他說：「如果男士們改變他們的習慣，他們出現陽萎的情況就會較少。如果男士戒煙、吃少些脂肪和做更多的運動，很多時他們的身體所受到的損害可以復原。」他並且補充道：有陽萎問題的男性們應該去見他們的全科醫生。

如果上述資料還未能說服男士戒煙，有證據顯示：煙草可以損害男士精子的質素和減低他的生殖力。

但不只男士的生殖力可以被煙草損害，婦女也可以在很多方面受到影響。第一，抽煙可以導致子宮頸（子宮狹窄的末端）生癌。女抽煙者患這種病的可能性較高。與不抽煙者相比，她們也可能需要更長的時間才能受孕。如果她們在懷孕期間抽煙，她們會更易小產或所生的嬰孩會比一般的嬰孩更細小——這意味該嬰孩在出生後出現併發症的可能性會更高。

女抽煙者的經絕期（更年期）也會更早來臨。

五月三十一日是禁止抽煙的星期六——是考慮戒煙的好時刻。如果你想戒煙，但發覺很困難，與你的醫生談談吧。她／他可以給你怎樣做的意見，並且給你可能幫助你戒煙的產品資料。這些包括含有尼古丁的特別口香糖——當然，尼古丁是香煙中使人難戒煙的成份。但是，對於某些人而言，咀嚼這種口香糖可以幫助他們戒煙。用來貼在皮膚上的特別「膠布」(patches) 也是一樣。它們把尼古丁散發入人體內。這對某些人有效，某些人則認為針灸有幫助。

維多利亞州戒煙署 (Quit Victoria) 有怎樣戒煙的中文小冊子。如果你想拿一張，請寫信去 Quit Victoria, POBox 888 Carlton South, Victoria, 並且請附上一張 \$3 的支票。