

Chinese
Guide to Smoking

向癌症作鬥爭：
由您決定，
由您選擇



勿因吸煙而短壽！

美國癌症學會

向癌症鬥爭：
由您決定
由您選擇

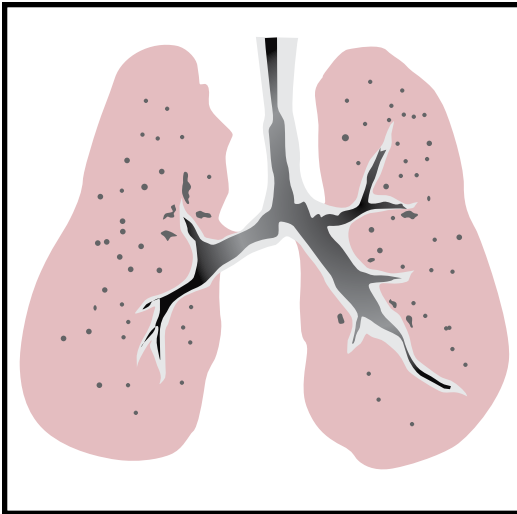
勿因吸煙而短壽！

您可能沒有經常想到您的肺臟和它的功能。但您的胸部如果受寒或肺部感染疾病，您會突然明白您的肺臟是多麼重要。

您一生中每分鐘大約呼吸十八次，從不間斷。您的生命存續期間，只有一對肺臟為您呼吸。對某些工作而言，您的身體備有補償系統，但只有肺臟能夠呼吸。您如因吸煙而虧待肺臟，可以預計，肺臟就會受到損害。某些損害是無法修復的。

您的身體付出的代價

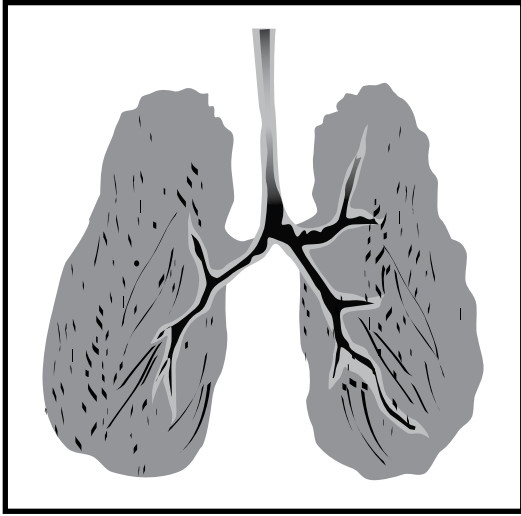
吸煙 — 不論吸的是紙煙，雪茄或煙斗 — 都會導致肺氣腫、肺癌和其他疾病。肺氣腫使肺臟不能擴張收縮。健康的肺臟圖示如下：



健康的肺臟

·組織的顏色是粉紅的

·微氣囊能工作



吸煙者的肺臟

·組織的顏色變黑

·微氣囊不能工作

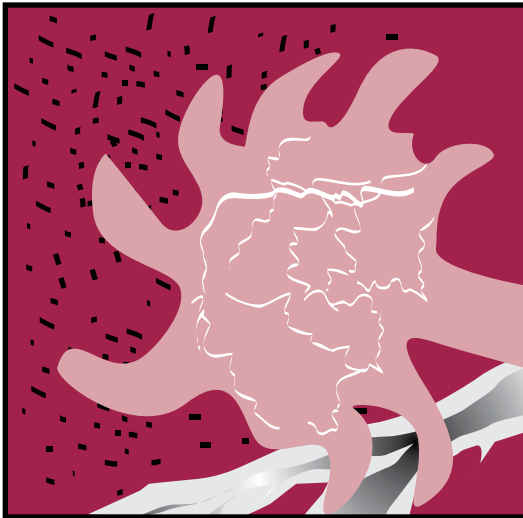
·因為它們都已破裂或膨脹

您只要得了肺氣腫，肺臟就不能恢復了。每一次呼吸都是在苦苦掙扎。您的肺臟不能吸入足夠的氧氣以供應身體的其他器官所需。缺氧會損害其他器官，並使您難以完成即使是最輕巧的任務。心臟超負荷工作，以致時常維持不下去。這就是人們有時會因肺氣腫而死亡的原因。

癌是什麼？

您的身體是由千百萬細胞組成的。新的細胞生長替換舊的細胞。癌就是新細胞生長中的某種變異。

有時，“病變”細胞繁殖非常迅速，形成一個小的腫塊，稱之為癌。腫塊發現得早是容易治癒的。這張相片顯示肺癌的形狀。



癌症腫塊

癌症腫塊

腫塊由身體其他部分吸取營養和能量。腫塊長大到一定程度就會阻礙您身體的重要功能。這種發展過程如不能遏止，癌症就會使您死亡。

癌症足以致命的原因之一是它能隱藏多年。許多病例中，癌症發現時已經擴散到骨骼、大腦或其他器官。那時癌症已經發展太久，在大多數情況下，要遏止它已經太晚了。

肺癌不是吸煙引起的惟一癌症。科學家發現吸煙與口、喉、食管、膀胱、腎、胰及其它器官的癌症有關。一個人吸煙甚至會危害不吸煙者的健康，因為被動吸入的煙氣含有多種有毒物質，與吸煙者吸入的一樣。

煙草公司

多年來煙草公司做了大量努力，使吸煙成爲時尚、氣派、花俏、華貴的姿態。他們這樣做是爲了使您把錢化在香煙上。實際上，香煙（以及雪茄和煙斗）又髒又臭而且致人死命。煙草公司當然不會給您講這些啦。

事實真相是這樣的：吸煙就是把煙、火、毒物吸進你的肺臟，讓您吸收尼古丁這種有毒有癮的物質。煙草公司是知道真相的！他們知道您一旦成爲尼古丁的獵物，就很難擺脫。您的身體爲此付出的代價，他們是不關心的。他們關心的只是您的錢。有人說過，假如吸煙的影響不是損害肺臟 — 這種損害我們是看不到的 — 而是表現在皮膚上，就再也不會有人吸煙了。

決定權在您自己手裏。

您如不吸煙，就別開始。

您如吸煙，現在就戒掉！

吸煙有害于婦女

因肺癌而致死的婦女現在比任何其他癌症都多。自從社會容忍婦女吸煙以來，三十年間婦女的肺癌死亡率增長了 452% — 即超過四倍半。

您如已懷孕或準備成立家庭，就不該吸煙。吸煙會阻礙您的嬰兒在子宮裏的成長。吸煙婦女的嬰兒與不吸煙婦女的嬰兒相比，平均體重將近少一磅。尼古丁延緩您體內空氣和血液的流通，使您的嬰兒獲得較少的氧氣和營養。香煙含有一氧化碳，一種能減少嬰兒血液含氧量的氣體。您的嬰兒吸收利用維生素的能力也受到干擾。

您周圍的煙氣

吸入煙氣造成的致病危險並不限於吸煙者本人。“被動吸煙者”吸入的煙氣比主動吸煙者少，因為煙氣已經與空氣混合了。但據

估計每年有 4,000 名肺癌死亡者 — 年度癌症死亡名單中近 3% — 是由被動吸煙造成的。一個人決定吸煙會對不吸煙者發生影響！轉移的煙氣中含有許多的有毒物質，和吸煙者吸入的一樣。爲什麼有越來越多的人，有年輕人也有上了年紀的人，即使在下雨時也要請吸煙者到室外去吸煙，這就是原因之一。

您戒煙之後

您戒煙之後，血壓就會降到您吸最後一支煙之前情況。您戒煙一年之後，與您仍在吸煙時相比，突發冠心病的危險會降低一半。戒煙十年之後，與仍在吸煙者相比，肺癌死亡率要低一半。戒煙十五年後，冠心病發病率與從未吸煙者相同。

Original Text by:

Niccu Tafarodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:

Katherine Levin, Ph.D.
Multicultural Committee Volunteer

Simplified by:

Rosemarie J. Park, Ph.D.
Rosemarie is a native of the United Kingdom. She is an Associate Professor at the College of Education and Human Development, University of Minnesota. Her area of work is in adult literacy and English language.

Illustrations by:

Nickdokht Torkzadeh
Nickdokht is a Native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.

Translated by:

Hwai-Chyi Kuei
Hwai-Chyi is a native of China. Her field of expertise is Computer Software Development.

Guide to Smoking
IT'S YOUR CHOICE
© 2013 C.C.H.
Chinese_s07-11