

世界醫療日

文/醫療部 楊繡瑛 編譯

World Hypertension Day

世界高血壓日

每年的5月17日為世界高血壓日(World Hypertension Day)，是由世界高血壓聯盟(World Hypertension League, WHL)於2005年所發起並設立的，其目的乃是希望能藉此增加大眾對於高血壓的認識。今年世界高血壓日所選定的主題是「認識您的血壓(Know Your Blood Pressure)」。

高血壓是引發心臟病、中風、腎臟病甚至是眼疾的主要危險因素，又相較於頭痛或身體疼痛等其他疾病高血壓並無其他症狀，所以被稱為「沉默殺手(Silent Killer)」。全球約3/10的人口(約180萬人)罹患高血壓，然而其中有將近50%的人並不知道自己患有高血壓，剩下的一半縱然知道自己有高血壓，可是其中的半數人並沒有採取如生活習慣改變或藥物等任何行動來控制血壓。這意謂著全球約75%的高血壓患者都處於危險之中，是發生心臟病、中風或腎臟病，甚至猝死的潛在對象。

幸而血壓容易被監測，而且一旦知道自己血壓值升高，即可採取因應措施加以預防和控制以避免潛在的危險。因而今年世界高血壓日選定了「認識您的血壓(Know Your Blood Pressure)」，鼓勵大眾認識並監測自我的血壓。

World No Tobacco Day :

Raise taxes on tobacco

世界無菸日：提高菸品稅

每年的5月31日為聯合國世界無菸日(World No Tobacco Day)，由聯合國世界衛生組織(World Health Organization, WHO)於1987年所創設，希望能因此喚起全球對於菸草為健康所造成危害的關注，隔(1988)年

起每年的世界無菸日世界衛生組織都選擇一特定主題，作為該年與菸草使用對健康危害以及遏止菸草使用而希望大家特別關注的重點。

菸草使用是造成疾病、死亡和貧窮的主要原因之一。依世界衛生組織所公布的資料，菸草會造成其半數的使用者最終因抽菸相關疾病而死亡。大約每6秒鐘就有一人死於菸草使用，約占成人死亡的十分之一，每年約有6百萬人因菸草而死亡，而這其中超過5百萬人的死亡乃是由於本身使用菸草，另有超過60萬人本身雖非吸菸者但是死於吸入二手菸。除非採取緊急因應措施，到2030年時每年因菸草使用而死亡的人數將達到8百萬人。目前全球吸菸人口多達10億人，其中的80%居住於中低收入國家，菸草所造成的疾病與死亡也在這些國家中形成相當沉重的負擔。雖然部分中高收入國家的菸草產品消費是遞減的，但是全球菸草產品的消費仍是呈現成長的趨勢。

在某些國家，來自於貧窮家庭的孩子通常會為了家計而受雇到菸草田工作，這些孩子會因為在處理濕菸草葉時容易經由皮膚接觸吸入尼古丁而罹患「綠菸草病(green tobacco sickness)」。

菸草是一種慢性殺手。由於菸草使用和其所造成的健康損害之間存有數年的時間落差，因此與菸草使用相關的疾病與死亡之流行病才正在開始。菸草已在20世紀造成約1億人死亡，若照著目前的趨勢持續發展下去，在21世紀恐造成10億人死亡，其中超過80%的死亡是發生在中低收入國家。

另外因在密閉空間內使用菸草時所產生的二手菸也對健康危害甚巨。菸草所產生的

煙霧共含有超過4千種的化學物質，其中至少有250種是對人體有害的，另有超過50種是會引起癌症的。當暴露於二手菸環境時並沒有所謂的安全暴露量，二手菸會對成人造成嚴重的心血管及呼吸方面疾病，也會引起嬰兒猝死、懷孕婦女產下低出生體重的新生兒。幾乎有一半的兒童經常在公共場所呼吸到遭受菸草煙霧汙染的空氣，而有超過40%的兒童其父母當中有一方是吸菸者。二手菸每年造成超過60萬人早逝，2004年28%的兒童死亡原因可歸咎於二手菸。所幸目前已有部分國家透過法律制定來保障人民免於吸入二手菸，預估共有超過十億的人(約佔全世界人口16%)其健康因此受到保護。

根據研究顯示，很少有人認識到因菸草使用而起的特定健康風險，例如於2009年在中國所進行的一項調查發現，只有38%的吸菸者知道抽菸會導致冠狀動脈心臟疾病，而只有27%的人知道會導致中風。吸菸者一旦認知到菸草對於健康的危害，多數都會想要戒菸，而透過諮商與醫療措施的協助，可以讓想戒菸者戒菸成功的機會倍增。目前全球僅有21個國家(約涵蓋全世界人口的15%)提供全額或部分費用補助的全國性戒菸服務。

世界衛生組織為了替全球菸草問題尋得一個長期的解決方式因而發展了「菸草控制框架公約(WHO Framework Convention on Tobacco Control)」，該公約於2003年為世界衛生組織大會所採納並成為聯合國最被廣為接受的公約之一，責成各國採用各種方法以減少對於菸草的需求，並提供廣泛相關資訊讓民眾了解有關菸草使用的成癮性、風險和健康危害。2008年世界衛生組織採用兼具實用性與成本效益的方式：MPOWER來

擴大實施「菸草控制框架公約」，每一個MPOWER措施對應至少一項「菸草控制框架公約」規定。所謂MPOWER是指：

- 監督菸草使用與預防政策(Monitor tobacco use and prevention policies)。
- 保護民眾避免使用菸草(Prevent people from tobacco use)。
- 提供協助以戒除菸草使用(Offer help to quit tobacco use)。
- 警示菸草的危害(Warn about the dangers of tobacco)。
- 強化有關於菸草廣告、促銷和贊助的禁令(Enforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship)。
- 提高菸品稅(Raise taxes on tobacco)。

世界無菸日的最終目標是幫忙保護當代及後代的人們免於遭受菸草對健康的破壞、菸草使用與其所產生之煙霧所引起的社會、環境與經濟方面的災難。今年世界無菸日的主題是「提高菸品稅(Raise taxes on tobacco)」，世界衛生組織與其夥伴呼籲所有國家提高菸品的稅率以遏止菸品的消費，因為根據相關研究顯示，較高的菸品稅率可以有效降低中低收入族群菸草使用以及阻止年輕人開始嘗試吸菸。當因菸捐而提高菸品的售價時，在高收入國家是每提高售價10%，可以減低4%的菸品消費量，在中低收入國家則可降低8%的菸品消費量。今年世界無菸日活動所設定的具體目標是：

- 政府將菸品稅提高到足以降低菸草消費的程度。
- 由個人和民間社團去促成政府將菸品稅提高到足以降低菸草消費的程度。