吸煙危害健康　奶粉危害健康嗎？

香港大學李嘉誠醫學院於上月發布了「九七的兒女」追蹤調查報告，該研究跟進八千多名九七年出生的嬰兒，並比較以母乳和奶粉餵養的分別。分析發現，新生兒以母乳餵哺，長大後患哮喘、過胖、濕疹等的情況，比喝奶粉長大的人的機率要低，哮喘低百分之九，濕疹低百分之十，肥胖風險低百分之二十，而患糖尿病的風險減少百分之三十四。同時，如果媽媽以母乳餵哺嬰兒 6 至 24 個月，則可減低其後患乳癌、卵巢癌的風險。領導該項研究的港大醫學院院長梁卓偉教授指:「透過 17 年的研究，我們發現嬰孩接受母乳時間愈長，對於他們成長階段的身心健康，有更正面幫助。因此，這個研究令我們確信，推廣持續母乳餵哺，能減輕本港公共衞生的醫療負擔。」

港大醫學院和聯合國兒童基金會（UNICEF）在 7 月 18 日舉行的聯合記者會上，即場聯署「愛嬰行動」聯合聲明，呼籲政府正視港人健康問題，盡快落實《香港配方奶及相關產品和嬰幼兒食品的銷售及品質守則》（簡稱《香港守則》），以推動母乳餵哺改善香港公共衞生情況。《守則》中對為零至 36 個月嬰幼兒而設的產品的推廣宣傳做了規定，比如**規定配方奶、奶瓶、奶嘴及安撫奶嘴不得向公眾進行推廣，配方奶及嬰幼兒食品的標籤不應令人以為該產品等同、類似或勝於母乳或母乳喂哺**等。

其實，政府可以支持現有醫院打造為愛嬰醫院（Baby Friendly Hospital），這項由世界衞生組織(WHO)及 UNICEF 於 1991 年發起的全球性的愛嬰醫院運動，旨在去除在各醫療保健設施內阻礙母乳哺育的各種因素，以確保該設施為懷孕婦女、母乳哺育的媽媽及嬰兒提供高質素的醫療服務。若有婦產部門的醫院能夠實踐「成功母乳十項指引」中的每一個步驟，例如**提供職員培訓，讓醫護人員學會所需技巧，以執行母乳育嬰政策，讓母親知道母乳育嬰的好處及處理方法，實施母嬰同房，即由嬰兒出生開始，准許母親每天與嬰兒 24 小時同房，不提供母乳代替品予母乳餵哺嬰兒**等，則該醫院經評估後可成為「愛嬰醫院」。

研究結果證明，母乳餵哺最少 6 個月才對母嬰幫助較大。而愛嬰醫院香港協會（BFHIHK）調查顯示，在香港醫院出院時母乳哺育比率為約 80%，但 6 個月後的母乳哺育率則降至約 3%，是全球最低的地區之一。至於為什麼很少人能夠堅持六個月或以上，外部因素有四個方面需要解決。

一、產後假期。適當的延長產後假期，將會有助於新媽媽們進行母乳餵哺。根據現時香港的法律，女性僱員有 10 個星期的產假。但是這對於哺乳期的媽媽們而言，卻是不夠的。在國外，有薪、半薪或無薪產假可從 6 個月至 2 年不等，父母可進行選擇。

二、辦公區哺乳室。當一些生完 BB 的媽媽返工時，若她們想要繼續用母乳來餵食嬰兒而又不能帶著嬰兒返工時，就需要另一種方法來解決這個問題。公司可以專設一個房間讓新媽媽們用，使他們可以將泵出來的母乳暫時存入奶瓶，放入雪櫃，以便回家時可以讓嬰兒食用。

三、有效利用人力資源。在歐美，許多公司會設有專供哺乳期媽媽餵食嬰兒的房間，可以讓新媽媽帶著嬰兒到公司上班。這樣不僅會使嬰兒的餵養得到保證，也使她們能夠安心的工作。不然，可以讓母親兼職或在家工作。

四、公共哺乳室。應該在公共區域增加方便、衛生和舒服的育嬰間，並限定其用途。雖然屋宇署有建議在商業建築內建立育嬰間，但卻是自願性質的。並且現實情況是，許多已經建立的育嬰間被轉為其他用途。

70 年代之前，煙草廣告大肆出現，但是它們從不提及吸煙會導致癌症等，這在一定程度上誤導了消費者，所以 80 年代之後政府就分期禁止了煙草廣告，亦須在包裝上加「吸煙危害健康」的信息，直至室內禁煙。同樣的，雖然「奶粉危害健康」的風險證據很多，但現在奶粉廣告大量出現在我們的視野中。BFHIHK 副主席梁永昌在一次採訪中指出，奶粉廣告給人造成錯誤的印象或概念是吃奶粉的小朋友會聰明一點，免疫力也會好些。衛生署指，家長對配方奶粉營養益處有誤解，極有可能與奶粉廣告有關，認為透過新規管建議，能維護及推廣母乳餵哺。

近些年，我們在新聞中不時能夠看到在美國人們對煙草企業的集體訴訟。而若干年後，這些集體訴訟的矛頭會指向奶粉業嗎？

黃譚智媛 醫生

筆者是香港大學醫學院榮譽教授