



二手煙的危害

The Harmful Effects of Second-hand Smoke

甚麼是二手煙？

二手煙是香菸、菸斗或雪茄燃燒時釋放出的混合煙氣，以及吸菸者噴吐到空氣中的煙霧。二手煙會傷害吸菸者和被動吸菸者的身體健康，尤其是兒童。您可以採取措施減少風險，比如保證無煙的居家環境。

二手煙的危害有多大？

二手煙有毒，它含 7000 多種化學物質，其中包括數百種有毒物質和至少 70 種致癌物質。

再小劑量的菸草煙霧也會對人體產生危害。

二手煙如何危害您的健康？

長期接觸二手煙會對身體造成傷害。傷害的風險與嚴重程度取決於接觸的時長及吸入的煙霧量。

對一些人來說，即使接觸劑量較小，也會造成傷害。他們出現的徵狀包括心跳加速、心臟供氧減少，以及血管收縮，這會導致血壓升高，加重心臟負荷。

長期來說，吸入二手煙的人士患以下疾病的風險也較高：

- 呼吸問題，例如咳嗽次數增多、喘鳴、肺炎和哮喘
- 心臟疾病
- 中風
- 鼻竇癌
- 肺癌
- 肺氣腫

接觸二手煙的孕婦流產、早產以及嬰兒出生時體重較輕的風險較高。

二手煙對嬰兒和兒童有哪些危害？

兒童受二手煙影響而患病的風險較高，因為他們的肺部仍處在發育階段，較易受損。

二手煙對嬰兒和兒童的危害表現在以下幾個方面：

- 吸入二手煙的嬰兒，死於嬰兒猝死綜合症（Sudden Infant Death Syndrome，簡稱 SIDS）的機率較高。如需更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #46 睡眠相關因素導致的嬰兒死亡](#)
- 接觸二手煙的兒童出現肺部感染（例如支氣管炎和肺炎）的機率較高，亦會出現較多的慢性咳嗽、喘鳴和呼吸問題
- 二手煙可導致液體積聚在中耳內，造成耳朵感染
- 二手煙環境使兒童更有可能患有哮喘。對於已經患有慢性肺病和哮喘的兒童來說，二手煙危害重重，因為它會使病情惡化

如何防止接觸到二手煙？

要保障家人免受二手煙的危害，請保證無煙的居家環境及駕駛環境。如果您吸菸，請嘗試戒菸。不要讓任何人在您的孩子身邊吸菸。

鼓勵家人和朋友創造一個無煙環境。如需瞭解創造無煙家居的小提示，請瀏覽加拿大衛生部的網站 www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html

空氣淨化器和通風系統無法祛除二手煙中的所有有毒物質、毒素、煙氣和微粒。這意味著您仍會接觸到二手煙。

即使是開著窗戶，一支香菸產生的煙霧，也會在室內停留數小時。許多有毒化學物質會滯留在空氣中，並附著在地毯、窗簾、家具和衣物上。煙草煙霧的殘留物也被稱為「三手煙」，對兒童和寵物極為危險。爬行的兒童往往會把撿到的東西放入口中，而這些物品上可能附著了三手煙的殘留物。保護他們免受三手煙影響的唯一方法是創造無煙的居家環境。

是否有法律保護人們免受二手煙的危害？

在以下環境中吸菸或使用電子菸屬違法行為：

- 在載有 16 歲以下人士的機動車內
- 在公寓大樓、共管公寓和公交車站的公共區域內
- 在校內或學校場地內（任何時候）
- 在公共建築或工作場所內部，或者出入口、窗戶或進氣口附近 6 米內。工作車輛也被視為工作場所的一部分，不應在車內吸菸（包括電子菸）

您的社區可能對公園、操場及其他公共場所內的禁菸條例有進一步的規定。

電子菸有何危害？

研究發現，二手煙氣溶膠（蒸汽）並非無害。這種氣溶膠含有尼古丁以及潛在的有害物質，如重金屬和煙草特有的亞硝胺。二手煙氣溶膠可能會導致哮喘患者的哮喘頻繁發作，並可能還有其它尚未明確的健康危害。

更多資訊

如需更多資訊，請參與：

- 加拿大衛生部 — 吸菸、電子菸和菸草
www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html
- 住房與建築標準辦公室 — 在多層建物中吸菸：
www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws
- 卑詩無煙住房組織
www.smokefreehousingbc.ca
- 《菸草和電子霧化產品管控法案》
www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451_01

戒菸援助

獲得協助，讓戒菸更容易。透過制定戒菸計劃，並結合尼古丁替代療法與戒菸指導，吸菸者通常更容易成功戒菸。

如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #30c 戒煙](#)。

- 「立即戒菸」（QuitNow）——透過電話、簡訊或網站免費幫您戒菸。請瀏覽 <https://quitnow.ca> 或致電 1-877-455-2233，可提供翻譯服務
- 醫藥保健計劃「卑詩省戒菸計劃」（BC Smoking Cessation Program）：
 - 全額報銷尼古丁替代療法（NRT）產品（如：幫助控制菸癮的貼片）
 - 的戒菸處方藥費用
 - 符合資格的卑詩居民可直接從藥劑師處獲得 NRT 產品。請諮詢醫生，了解戒菸處方藥
- 第一民族衛生局 — 關於菸草
www.fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/respecting-tobacco