



## 二手煙的害處

### The Harmful Effects of Second-hand Smoke

#### 甚麼是二手煙？

二手煙 ( Second-hand smoke ) 是由香煙、煙斗煙草或雪茄燃燒時產生的煙霧，與吸煙者呼出的煙霧混合而成的煙霧。

#### 二手煙有多危險？

二手煙是有毒物質，含有 4000 多種化學微粒，其中 50 種可以致癌。吸入二手煙，較吸食香煙更加危險，二手煙的煙鹼和煙焦油，較吸煙者所吸入的超出 1 倍，而令您身體缺氧的致命氣體一氧化碳，則多出 4 倍。

二手煙含有的其他化學物質包括：

- 苯并[a]芘 ( Benzo[a]pyrene ) — 在煤焦油中發現，屬其中一種致癌性最強的化學物質。
- 甲醛 ( Formaldehyde ) — 用來保存動物屍體。
- 氰化氫 ( Hydrogen cyanide ) — 用來製造滅鼠毒藥。
- 阿摩尼亞 ( Ammonia ) — 用於地板與廁所的清潔消毒。

在加拿大，吸入二手煙導致每年 1000 多名非吸煙者死亡 ( 主要死因為肺癌和心臟病 ) ，也令更多人無法過健康的生活。

#### 二手煙怎樣損害您的健康？

**衛生專家也不知道，暴露在二手煙環境哪個水平以下才安全**

經常暴露在二手煙所含有毒化學物質中的非吸煙者，或會受到嚴重和可以致命的健康問題。

長期暴露在二手煙下的人，有較高機會患上肺癌、鼻竇癌、心臟病、中風和呼吸問題，包括咳嗽增加、發出氣喘聲、肺炎、支氣管炎和哮喘。

與吸煙者同住及經常暴露在煙草煙霧中的人，患上肺癌和心臟病的風險增加 30%。

非吸煙者吸入二手煙時，會馬上受到影響。即使暴露在二手煙下只有短短的 8 至 20 分鐘，也可以引起一些與心臟病和中風有關連的身體反應，例如心跳加速，供應心臟的氧減少，以及血管壓縮，令血壓上升，心臟負荷增加。

暴露在二手煙下的懷孕婦女，流產風險增加，嬰兒出生時體重較輕。

#### 二手煙如何對嬰兒和兒童造成傷害？

在卑詩省，每 5 個家庭便有 1 個發生嬰兒和兒童每日暴露在二手煙下的情況。這些兒童會較易生病，因為他們的肺部仍在發育，較易為二手煙所傷。由於嬰兒的呼吸較成人快，所以吸入的煙霧也較多。

二手煙對嬰兒和兒童有害，見諸下列情況：

- 吸入二手煙的嬰兒，死於嬰兒猝死症 ( SIDS ，又稱小兒床上夭折 ( crib death ) ) 的機率較高。因與二手煙有關的 SIDS 致死的嬰兒，數

目達到受虐待或凶殺死亡嬰兒 3 倍以上。如需更多資料，請參閱 HealthLink BC File ( 卑詩健康結連檔案 ) #46 《[嬰兒猝死症](#)》。

- 暴露在二手煙環境的兒童，患上支氣管炎和肺炎的危險增加 1 倍，他們亦會出現較多的耳朵感染，或慢性咳嗽、氣喘聲和氣促。
- 二手煙會影響兒童的行為，以及他們理解和推理的能力。研究顯示，經常暴露在二手煙下的兒童，其閱讀、數學、邏輯和推理能力測驗的分數均較低。

### 二手煙對哮喘兒童是否有害？

哮喘是引起呼吸問題的一種慢性肺部疾病，病發時可能會出現氣喘聲、咳嗽，胸部緊壓或痛楚感覺，以及氣促。在一些較罕見情況下，哮喘可以致命。

- 患有哮喘的兒童如接觸二手煙，即使只是少量，也可以引起哮喘病發。
- 吸入二手煙，可以引發更多哮喘病發，而本身患有哮喘的兒童，發病時情況可以更加嚴重。
- 暴露在二手煙家中的哮喘兒童，需要送到急症室和入住醫院的次數增加。
- 暴露在二手煙環境下，可以令沒有哮喘的兒童患上這種疾病。

### 您可以怎樣應付二手煙？

要保障家人免受二手煙的禍害，您可以考慮以下辦法：

- 令家居成為無煙環境。請記住，即使在一個打開窗戶的房間，一根香煙發出的煙霧也可以停留多個小時。空氣潔淨劑和通風系統或可去除部份煙霧，卻不能清除全部有毒化學物質。

- 禁止在車上吸煙。車廂的通風系統大多與外分隔，令香煙發出的煙霧無處散發，開窗可以改變氣流，把煙直接吹向車內的人。
- 將二手煙的危害告訴家人親友，鼓勵他們營造無煙的家居或車廂環境。
- 不要讓家人親友和保姆在嬰兒附近吸煙。
- 請家人和親友尊重您的無煙環境。

### 如需更多資料

如需更多關於二手煙的資料，可到下列互聯網址：

[www.tobaccofacts.org](http://www.tobaccofacts.org)

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

[www.cctc.ca](http://www.cctc.ca)

[www.smoke-free.ca](http://www.smoke-free.ca)

[www.cleanaircoalitionbc.com](http://www.cleanaircoalitionbc.com)

如您打算戒煙，可電 QuitNow 的卑詩省免費電話 1-877-455-2233，或瀏覽網址：[www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。