



保障家人免受二手煙損害

Protecting your Family from Second-hand Smoke

雖然，吸煙與二手煙危害健康已是眾所周知，但每 5 個卑詩居民中，仍有 1 人容許在家中吸煙。很有可能，在汽車上載著兒童和其他人時吸煙的人，亦同樣之多。

這個 HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案) 為我們探索的課題是，究竟二手煙對人、特別是對兒童的害處有多大，以及為甚麼在家中和汽車上保持無煙環境是重要的。

甚麼是二手煙，它有多大危險？

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

二手煙是有毒物質，含有 4000 多種化學微粒，其中 50 種已知可以致癌。吸入二手煙，較吸食濾嘴香煙更加危險，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。

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)，也令成千上萬的人無法健康地過活。

您可以做些甚麼，以保護家人和親友？

- 為您的家居和汽車營造無煙環境，並鼓勵家人和親友效法。
- 如有家人或親友想吸煙，請他們到戶外吸食，同時不要靠近打開的門窗。

- 不要讓別人在您的孩子附近吸煙，包括他們在日托中心、學校和參與體育活動期間。
- 只踏足無煙污染的地方、餐廳和家庭。

如果您到別的房間吸煙，打開窗戶或使用空氣過濾器，家人會不會受到保障？

到另一房間吸煙或吸煙時打開窗戶，不會保障家人免受二手煙損害。香煙熄滅後，很多有毒化學物質仍會在空氣中飄浮，以及黏附在地氈、窗簾，傢具和衣服上。事實上，即使家中有人吸煙已是數日前、數星期前，甚至是數月前的事，現在仍可能有二手煙殘存。

空氣過濾器、淨化器和通風系統均無法清除二手煙中所有化學物質。這些設備或可辟除一些氣味和空氣中部份微粒，卻不能消除無色無味的毒素。

在戶外吸煙，除非煙霧沒有從打開的門窗飄進屋內，否則也不能保障家人。

在汽車內吸煙又如何？

在載著小孩的車上吸煙，會加倍損害他們的健康，因為在車廂的斗室環境下，二手煙的毒性為家居環境的 23 倍。

在汽車內吸煙，到了第 3 根時，一氧化碳的水平或會升高，令身體缺氧，或進而損害心臟、大腦與肌肉。即使打開車窗，也不一定可保障小孩或其他乘客，因為這樣

可改變車廂內的氣流，令煙霧直接吹回他們身上。

二手煙怎樣傷害嬰兒和小童？

二手煙是兒童患病的主要原因之一，很多家長都不知道，讓別人在子女身邊吸煙，對他們的健康有多大損害。

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）的機會較高。

二手煙對每一個人都是危險的，尤以對兒童為甚：

- 他們肺部較細小，而抵抗疾病的免疫系統，尚未完全建立起來。
- 他們呼吸較成人快，吸進的有害化學物質較多。
- 他們處身甚麼環境，往往身不由己，也不大懂得投訴。
- 二手煙會影響兒童的行為，以及他們的理解和推理能力。研究顯示，經常暴露在二手煙環境下的兒童，其閱讀、數學、邏輯和推理測驗的分數均較低。

家中有一名或以上吸煙者的兒童和嬰兒，出現下列毛病的機會較高：

- 耳朵感染；
- 支氣管炎和肺炎等肺部感染；
- 呼吸毛病；及
- 慢性咳嗽和氣喘聲

患有哮喘的兒童，發病次數會較多，情況亦較嚴重。即使只是少量二手煙，也會令他們的病況惡化。沒有哮喘的兒童，暴露在二手煙環境下也有較大機會患上哮喘。

父母吸煙的兒童學會吸煙的機會，差不多是父母不吸煙兒童的兩倍。

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.gosmokefree.ca

www.tobaccofacts.org

www.smoke-free.ca

www.oma.org

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。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 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，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。