



## 二手煙的危害

### The Harmful Effects of Second-hand Smoke

#### 甚麼是二手煙？

二手煙是卷煙、煙斗或雪茄燃燒時釋放出的混合煙氣，以及吸煙者噴吐到空氣中的煙霧。

#### 二手煙的危害有多大？

二手煙有毒，含有 4,000 多種化學物質，其中 50 種可致癌。二手煙含有的部分化學物質是：

- 苯丙[a]芘 (Benzo[a]pyrene) —— 存在於煤焦油中，屬於致癌性最強的化學物質之一。
- 甲醛 (Formaldehyde) —— 用於保存動物屍體。
- 氰化氫 (Hydrogen cyanide) —— 用於製造滅鼠藥。
- 氨 (Ammonia) —— 用於清潔地板和廁所。

燃燒的卷煙散發到空氣中的煙霧，其中三分之二可被周圍任何人吸入體內。

在卑詩省，二手煙每年導致 100 多人死亡，也令更多的人無法過健康的生活。

#### 二手煙如何危害您的健康？

經常接觸二手煙中有毒害物質的非吸煙人士，可遭受嚴重甚至足以致命的健康問題。長期接觸到二手煙的人士患以下疾病的風險也較高：

- 肺癌；
- 鼻竇癌；
- 心臟疾病；
- 中風；以及
- 呼吸疾病，例如咳嗽次數增多、喘鳴、肺炎、支氣管炎和哮喘。

非吸煙人士吸入二手煙後，會立即受到影響。即使接觸二手煙只有 8 至 20 分鐘，也可以引起一些與心臟病和中風有關的身體反應，包括心

跳加速、心臟供氧減少，以及血管收窄，這會導致血壓升高，加重心臟負荷。

接觸二手煙的孕婦有較高的風險出現流產、早產以及嬰兒出生時體重較輕。

#### 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，因為他們的肺臟仍處在發育階段，較易受損。由於嬰兒的呼吸比成人快，所以吸入的煙霧也較多。

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。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #46 嬰兒猝死綜合症 \(SIDS\)](#)。
- 接觸二手煙的兒童患肺部感染 (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內耳中，造成耳朵感染。
- 暴露在二手煙環境中的兒童更有可能患上哮喘。對於已經患有慢性肺病和哮喘的兒童來說，二手煙亦有害，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，請保持家中和汽車內不受煙霧污染。不要讓任何人在您的孩子身邊吸煙。

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，請訪問卑詩省無煙家居 (Smoke-Free Housing BC) 的網站：  
[www.smokefreehousingbc.ca](http://www.smokefreehousingbc.ca)。

即使是一支卷煙產生的煙霧，也會在開著窗戶的室內停留數小時。許多有毒化學物質會滯留在空氣中，以及地毯、窗簾、家具和衣物上。空氣清潔劑和通風系統也許可除去部分煙霧，但也未必能將有毒化學物質除淨。

### 是否有法律保護人們免受二手煙危害？

在載有 16 歲以下人士的機動車中吸煙是違法的。大多數的汽車車廂都是氣密空間，煙霧無法飄散出去。打開車窗會改變車廂內的空氣流動狀況，這會導致煙霧直接被吹向後座人士。

在校內或學校場地內吸煙或煙草是違法的。

在公共建築或工作場所（包括工作車輛）的出入口、窗戶或進氣口附近 3 米內吸煙亦屬違法行為。

### 更多資訊

如需瞭解更多資訊，請訪問以下網站：

- 卑詩省肺臟協會（The Lung Association of British Columbia）<https://bc.lung.ca/>
- 加拿大衛生部有關煙草的網頁（Health Canada - Tobacco）[www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-eng.php)
- 無煙加拿大醫生組織（Physicians for a Smoke-Free Canada）[www.smoke-free.ca](http://www.smoke-free.ca)
- 卑詩省清潔空氣聯盟（The Clean Air Coalition of B.C.，簡稱 CAC）[www.cleanaircoalitionbc.com](http://www.cleanaircoalitionbc.com)

如果您希望戒煙，可以通過以下途徑獲得幫助：

- “立即戒煙”（QuitNow）服務——無論早晚，均可隨時免費協助您戒煙。請訪問網站 [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) 或致電 1-877-455-2233。
- 卑詩省戒煙計劃（BC Smoking Cessation Program）——幫助希望戒除煙癮或停用其它煙草產品且符合條件的卑詩省居，為他們獲取戒煙所需處方藥物或尼古丁替代療法（NRT）產品提供補貼。  
[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program)

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 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。