



## 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，包括兒童。您可以採取措施減少風險，比如在家中禁菸。

#### 二手煙的危害有多大？

二手煙有毒，它含 4000 多種化學物質，其中包括部分致癌物質。

再小劑量的菸草煙霧也會對人體產生危害。煙霧會對體內各個器官造成影響。

#### 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暴露時間長短及吸入的煙霧量。

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

對一些人來說，即使接觸劑量較小，也會造成傷害。接觸二手煙會立即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，以及血管收縮，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。若要瞭解有關 SIDS 的更多資訊，可參閱 [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中耳內，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，二手煙很有害，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菸。

鼓勵家人和朋友創造一個無菸環境。如需瞭解創造無菸家居的小提示，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](http://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。

即使是一支香菸產生的煙霧，也會在室內停留數小時，即使是開著窗戶。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。兒童及寵物可能會接觸到這些累積的毒素。

## 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是違法的：

- 在載有 16 歲以下人士的機動車中。大多數的汽車車廂都是氣密空間，煙霧無法飄散出去。打開車窗會導致煙霧直接被吹向車內人士
- 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，不得在車內吸卷菸或電子菸

您的社區對公園、操場及其他公共場所內的禁菸可能還有進一步規定。

## 電子菸的危害如何？

目前，沒有證據表明電子菸使用者周圍的人會因其產生的蒸汽而受到顯著傷害。但被動吸菸者仍會接觸到電子菸蒸汽中的尼古丁和其他毒素（氣懸膠）。

## 更多資訊

如需瞭解更多資訊，請查閱以下資源：

- 卑詩省胸肺協會 [bc.lung.ca/](http://bc.lung.ca/)

- 加拿大衛生部 – 「吸菸、電子菸和菸草」  
[www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html](http://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](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws)
- 卑詩無菸住房組織  
[www.smokefreehousingbc.ca](http://www.smokefreehousingbc.ca)

如果您希望戒煙，請諮詢醫生或醫護人員。還可以通過以下途徑獲得幫助：

- 「立即戒煙」（QuitNow）——通過電話、簡訊或網站免費幫您戒菸。瀏覽 [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) 或撥打 1 877 455-2233。提供翻譯服務。
- 卑詩省戒煙計劃（BC Smoking Cessation Program）：
  - 全額報銷尼古丁替代療法（NRT）產品（尼古丁口香糖、錠劑、貼片、噴霧）的費用或
  - 者補貼戒菸處方藥費用
  - 符合資格的卑詩居民可直接從藥劑師處獲得 NRT。請諮詢醫生，了解戒菸處方藥

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電**8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。