

二手煙及電子煙氣霧的危害

The harmful effects of second-hand tobacco smoke and vapour

甚麼是二手煙及電子煙氣霧？

二手煙及電子煙氣霧是燃燒或加熱煙草或電子煙液體釋出的煙霧或蒸氣的混合物。它是在使用可燃煙草產品和電子煙設備時產生的，當中包括電子或商用香煙、水煙袋及雪茄。二手煙及電子煙氣霧也包括吸煙或吸電子煙人士呼出的煙霧或氣霧。二手煙及電子煙氣霧會傷害吸煙者及被動吸煙者的身體健康，尤其兒童。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？

二手煙草的煙霧是有毒的，它含有 7,000 多種化學物質，當中包括數百種有毒物質和至少 70 種致癌物質。

任何劑量的煙草煙霧或電子煙的氣霧也會危害人體。

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，以及血管收窄，這會導致血壓升高，加重心臟負荷。

長期來說，吸入二手煙的人士罹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

接觸二手煙的懷孕人士流產、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，因為他們的肺部及大腦仍處在發育階段，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 與睡眠相關的嬰兒死亡](#)
- 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

電子煙有何危害？

研究發現，二手煙產生的氣霧並非無害。這種氣霧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。

二手氣霧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。

兒童及青少年接觸尼古丁也會影響大腦發育。新興研究表明，懷孕期間接觸尼古丁可能會影響胎兒發育。

如何防止接觸到二手煙或氣霧？

要保障家人免受二手煙及氣霧的危害，請保證無煙的居家及駕駛環境。請勿讓任何人在您的孩子身邊吸煙或電子煙。

如果您有吸煙或二手煙習慣，請嘗試戒煙。如果您未準備好戒煙，確保您不在他人附近吸煙或吸電子煙，包括靠近門口、窗戶及通風口。將煙頭和煙灰丟棄在指定容器中。

鼓勵家人和朋友創造一個無煙及無電子煙環境。如需瞭解創造無煙及無電子煙家居的小提示，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去除二手煙中的所有有毒物質、毒素、煙氣及微粒。這意味著您仍會接觸到二手煙。

即使是開著窗戶，一支香煙產生的煙霧，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，並黏附在地毯、窗簾、家具及衣物上。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及無電子煙的居家環境。如他人吸煙或電子煙，請他們在戶外吸煙，然後洗手；如可能的話，更換衣服。

是否有法律保護人們免受二手煙或電子煙的危害？

在以下環境中吸煙或電子煙屬違法行為：

- 在載有 16 歲以下人士的機動車輛內
- 在公寓大樓、共管公寓及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，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，不應在車內吸煙（包括電子煙）

您的社區可能對公園、操場及其他公共場所內的禁煙條例有進一步的規定。

更多資訊

欲知更多詳情，請瀏覽：

- 加拿大衛生部一吸煙及二手煙對健康的影響
www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke.html
- 住屋與建築標準辦公室—在多層建築物中吸煙：
www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws
- 卑詩無煙住屋組織
www.smokefreehousingbc.ca
- 《煙草與電子霧化產品管控法案》
www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451_01

有關戒煙及電子煙的資源及支援

尋求協助有助於戒煙。透過制定戒煙計劃，並結合尼古丁替代療法與戒煙指導，吸煙者通常更容易成功戒煙。

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

如需查閱有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽

www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪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，請瀏覽 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。