

比二手菸更可怕的是「三手菸」

防不勝防的菸草暴露

對你家孩童的危害你知道嗎？

吸菸的人總以為，自己只要不在孩子面前吸菸，便不會對孩子造成傷害。但是，已有的研究提示我們，兒童是「三手菸」的最大受害者。

很多人以為到陽台、戶外，只要遠離孩子抽菸就沒關係，其實並不是，你身上、手上所殘留的『二手菸』就足以危害孩子的健康，而吸菸後衣物、家裡的家具、車內...等等的『三手菸』也充滿看不到的毒性微粒，即使菸味變淡，但這些肉眼無法看見的毒性微粒可以在環境中存留可以長達六個月，如此攸關家人及孩子的健康，實在不可大意。

什麼是三手菸？

▲一手菸：自願、主動吸菸者。

▲二手菸：非自願性的吸菸。這包括了由吸煙者吐出的煙霧，以及燃燒香煙所產生的煙霧，因燃燒不完全，所以後者的毒性還比一手菸高。

▲三手菸：指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。菸品燃燒後會釋放出潛在的毒性化合物，且會附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱、牆壁、天花板等各種物體的表面，即便菸味散去，但這些肉眼看不到的微粒，仍會存在於環境之中，一旦經由接觸進入人體，則會提高致癌風險。

用一般的說法三手菸就是抽完菸後，我們的皮膚、衣服和家裡的沙發、傢具表面殘留的煙霧顆粒物，並且這些化合物還會和環境中的化合物發生化學反應，產生更多的有害物質。三手菸的有毒物質裡含有具高度放射性的致癌物及 11 種高度致癌化合物。

三手菸最大的問題

而三手菸最大的問題，恰恰是其附著性強，在吸菸者的皮膚、衣服、頭髮上，在其吸菸環境的沙發、櫃子、地面等周圍環境物品上均可檢測到香菸顆粒物。當吸菸者在外吸煙後，他一旦回家，皮膚、衣服、頭髮上的顆粒物便跟隨他回家，隨後又附著在家中的沙發等物品上。

受害者是婦女及孩童

家庭中哪個成員接觸吸菸者衣物的可能性最大，受到的危害便最大。故關於三手菸的研究，幾乎都在家庭婦女和嬰幼兒中間進行。因為傳統文化的影響，家庭婦女承擔了更多洗衣服、收拾清潔物品表面等工作，所以接觸上面附著的煙霧顆粒物機會較多。

另一個群體便是嬰幼兒，他們體型小，活動範圍受限，喜歡在地面、沙發等物品表面玩耍，還喜歡吮吸物品和手指，在居家活動過程中很容易接觸到大量三手菸，接觸風險極大，是三手菸最大的受害者。

不可輕忽的電子菸

以為不抽傳統紙菸改抽電子菸這樣可能比較健康，但是與傳統的紙菸相比，電子菸雖然不含焦油，但其中還是有尼古丁成分會令人上癮造成大腦神經系統的危害，而其二手菸在密閉空間造成的尼古丁成分比傳統紙菸濃度更高，而造成三手菸有毒物質的濃度也是相當高。



參考資料：

<https://www.parenting.com.tw/article/5073857>

<https://www.parenting.com.tw/article/5089275>

比二手菸更可怕的是「三手菸」：防不勝防的菸草暴露，對你家孩童的危害你知道嗎？ - 健康久 Health99