

菸害，你能不知道嗎？

「吸菸危害健康」是一件不爭的事實。全球每年有四百萬人死於與菸草有關的疾病。吸菸不單損害自己的身體，也傷害他人的健康。二手菸與三手菸可以影響非吸煙者的健康，尤其對兒童的危害更甚。



λ 何謂二手菸？

二手菸是「A 級致癌原」！自從 1981 年全球第一份證實二手菸有害健康的研究報告發表以來，至今全球已有超過一萬份以上的研究報告證實二手菸害。

二手菸是被動或非自願吸入的環境菸煙，一般二手菸可分成兩部分，菸草直接燃燒後釋入空氣的菸叫側流菸，約佔八十五%；而抽菸者吸入肺後再吐出的菸叫主流菸，約佔十五%，兩者在空氣中混合而成二手菸。

λ 何謂三手菸？

吸菸後，會造成有毒物質在身旁持續高濃度的殘留，即使菸已經熄滅很久了，這些物質仍會在各種表面上（例如衣服、頭髮、地板、牆壁……等等）以微粒的形式，形成一層附著物；同時也可以附著於飛塵上；或成為揮發性的有毒複合物，經過數天、數周、數月，飄散到空氣中。

吸菸一天，就可以在未來很長時間使出入於那個空間的人暴露到菸害。這些物質在低濃度就具有毒性，包括數種一級致癌物。

資料來源：

http://www.phsh.tyc.edu.tw/Web/anti_cotics/3_1.htm

吸菸所引起的疾病

腦中風	吸菸會減低腦部循環之氧氣及血液，引致腦部出現血管出血及閉塞，因而導致麻痺、智力衰退及中風。
冠心病	吸菸會引致冠狀動脈心臟病（冠心病），25%的冠心病總死亡率是由吸菸所引致的。
肺癌	90%的肺癌總死亡率是由吸菸所引致。而每天吸十支菸，患肺癌比率是不吸煙人士的十倍。
肺氣腫	吸菸會令肺部支氣管內積聚有害的物質，阻礙人體呼吸系統之正常運作，肺部細胞因而膨脹甚至爆裂，導致患者呼吸困難。75%的肺氣腫死亡率是由吸煙引致的。
減低生殖能力	吸菸會減低男性的生殖能力，引發愛滋病病徵；增加女性患乳癌的機會達 80%，同時亦增加了流產的機會。
血管梗塞	吸煙會令血管收縮，減慢血液及氧份循環，最終引致血管出現硬塊。

吸菸對青少年的健康影響

1. 吸菸會刺激氣喘病發及提高感染呼吸系統疾病之機會（例如：提高咳嗽機會率達 5 倍）。
2. 吸菸減低身體的抵抗能力。
3. 吸菸者更容易感到疲倦、勞累、喘氣及腳部酸痛（每天吸一支菸能使普通人慢跑 16 公里的速度減慢 40 秒）。
4. 青少年吸菸對其行為發展的影響：
 - （1）成年人吸菸的習慣早於 15、16 歲時已開始。
 - （2）青少年期間開始吸菸會促成及提高他們對菸草的依賴。
 - （3）80%有吸菸習慣的青少年，在成長後將會繼續吸菸。
 - （4）吸食菸草是導致其後濫用藥物之重要導因。青少年吸菸者成為酗酒者的機會較非吸菸者高出 10 倍。長期吸菸嘗試毒品的機會較非吸煙者高出 25 倍。

