

春暉專刊

NO.146

中華民國91年9月4日創刊 學務處生教組製 江宜庭 宮維均 老師編輯



什麼是二手菸？

二手菸是被動或非自願吸入的環境菸煙。它是分佈最廣且有害的室內空氣污染物，已經被聯合國世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。不吸菸者被迫吸入菸煙，又可稱為被動吸菸或非自願性吸菸。

二手菸是由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成。在燃燒不完全的情形下，二手菸釋放出4000種以上的化學物質，其中超過250種對人體健康有害，更有超過50種為致癌物質。

二手菸分為兩個類型：

1. 吸菸者吸入肺部後再

吐出來的煙霧，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達950度，約佔二手菸的15%。

2. 由悶燒的菸草不完全燃燒而直接逸入空氣中，溫度僅達350度，約佔二手菸的85%。

這兩種二手菸的成份相似，包括氮氧化物、尼古丁、一氧化碳，及各種的致癌物和輔助致癌物質。一氧化碳會取代血液中的氧氣，使身體細胞獲得的氧氣量減少。尼古丁使血管收縮，心跳加速，並增加血液循環系統的負擔。焦油刺激並破壞細胞，對身體的細胞造成影響。

給我戒菸的理由

「我總覺得吸菸只是自己的事，並不妨礙到別人，直到我發現我的孩子竟然拿起我的菸蒂學我吸菸的樣子，我才發現事情的嚴重性。我並不希望以後我的孩子也吸菸，也希望他能記得有一個不吸菸的媽媽，因此我決定戒菸。」 - 欣馨-32歲

「不管我去哪裡，不論是走在路上還是排隊買票，別人好像都把我當做垃圾，想盡辦法要離我遠一點，只是因為我吸菸。」 - 小清，29歲

「有一天晚上，我竟然在垃圾堆裡找別人抽剩的菸頭，因為我沒有錢買菸。我實在恨透了自己這個樣子，像個廢物一樣，我不知道自己在幹嘛？居然會為了抽一口菸，把自己搞得那麼落魄…這是第一次我想要為自己做事—戒菸。」 - 阿明，48歲

「現在吸菸真的很沒尊嚴，被我老婆趕到外面去吸菸還不夠，連我兩歲的孫子都覺得我很臭，不要給我抱，還說我嘴巴也很臭。我想還是戒菸好了，這樣對我的身體也比較好。」 - 余先生，65歲