

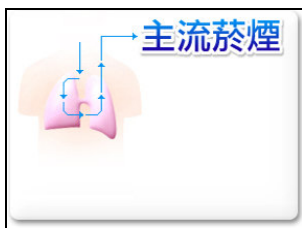
二手菸對健康的危害

什麼是二手菸？

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。2005 年歐盟及美國公共衛生部都分別發表多達數百頁的「二手菸害實證白皮書」，均強調：「二手菸沒有安全劑量，只要有暴露，就會有危險」及「唯有立法執行『室內公共及工作場所全面禁菸』，才是人民免於二手菸害最基礎的保障」！連由業者組成的「美國冷暖氣暨空調工程師學會」都報告指出：「截至目前為止，沒有任何空調與空氣清淨裝置可以百分之百過濾二手菸害」！

二手菸是被動或非自願吸入的環境菸煙 (Environmental Tobacco Smoke, ETS)。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。



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。

然而，未稀釋的側流煙比主流煙有較高的酸鹼值，較小的粒子（易進入肺部的深處）、較高濃度的一氧化碳、有更多種的有毒和致癌物質，包括：苯、氯乙酸、氰化氫及焦油內含有的芳香族碳氫化合物等等。

二手菸的毒害

你知道嗎？在未禁菸的辦公室工作 8 小時，所吸收的二手菸相當於吸了 6 根菸；在未禁菸的 PUB 待上 8 小時，則相當於抽 16 根菸！

短期的暴露：會出現咳嗽、頭痛、刺激眼睛、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、噁心、呼吸問題和心律不整等症狀。只要暴露於二手菸 30 分鐘，足以使不吸菸者血管內產生氧化壓力 (Oxidative Stress) 造成漸進式傷害，導致血管內細胞損傷、心血管硬化，增加心血管疾病罹患率。

長期的暴露：會造成更嚴重的胸腔問題和過敏症，例如氣喘、支氣管炎和肺氣腫。還會增加心臟病和肺癌的罹患率。肺癌從發現到死亡的時間，通常不到一年，所以，即便是每年定期健康檢查，也未必能即時治療。

暴露於二手菸環境下，會產生下列的健康傷害：

成人 外觀：汙染牙齒（還會損害味蕾）、膚色呈現暗淡、手指遭尼古丁汙染和早發性皺紋呼吸系統：破壞免疫系統，因此容易感冒。經常咳嗽、咳痰和氣喘。鼻竇癌、肺功能衰退、慢性阻塞性肺疾、肺癌、肺氣腫以及等等。

血液系統：只要暴露於二手菸三十分鐘，足以使不吸菸者血管內產生氧化壓力 (Oxidative Stress) 造成漸進式傷害，導致血管內細胞損傷，增加心血管疾病罹患率：心律不整、心血管動脈硬化、中風、冠狀心臟病、破壞血液循環，產生壞疽以及截肢的可能性。

二手菸引發各種的癌症：肺癌、喉癌、口腔癌、食道癌、胃癌、胰臟癌、膀胱癌、腎臟癌、子宮頸癌、肝癌（骨髓性白血病）

女性 台灣研究指出，長期暴露在二手菸環境下的婦女，罹患子宮頸癌的機率是一般女性的 7.2 倍，罹患肺癌、乳癌等癌症之機率亦高出 2 倍。

懷孕婦女有 20% 在家庭中吸入二手菸，有 1/3 是在工作場所吸入二手菸。二手菸已經嚴重危害到婦女以及下一代新生兒健康。懷孕婦女吸入二手菸會經由胎盤將有害物質傳給胎兒。懷孕婦女體內的胎兒，其對於一氧化碳的吸收程度更遠高於成年人。胎兒發育中的器官都將面臨氧氣供輸量不足的缺氧狀態。

◎對於懷孕中的女性：

如前所述，當媽媽吸入 250 種以上的有害化學物質進入體內，除了一般的頭暈、想吐、眼鼻刺激、流眼淚、鼻塞等不適外，更由於所吸入的一氧化碳非常容易與血紅素結合，而使得人體器官的氧氣供輸量不足；研究更發現，懷孕婦女體內的胎兒，其對於一氧化碳的吸收程度更遠高於成年人。有些疾病不但不能治癒，更會持續終生或威脅生命。因此，發育中的胎兒，各個發展中的器官，都將嚴重面臨氧氣供輸量不足的缺氧狀態，致使出現許許多多下述的後遺症：

1. 流產、死胎
2. 早產
3. 胎兒體重過輕
4. 初生嬰兒猝死
5. 智力發展遲緩
6. 畸形童

兒童比不吸菸的成年人吸入更多的二手菸（臺灣的學童有六成在家中暴露於二手菸！），加上兒童呼吸系統尚未發育健全，受到菸害波及的嚴重程度遠大於成年人。以下兩部分說明二手菸如何影響嬰兒及幼童：

暴露在二手菸下的嬰兒是嬰兒猝死症候群 (Sudden Infant Death Syndrome) 的高危險群。二手菸使嬰兒活力不足、注意力不集中。嬰兒的肺功能發育不全，容易導致早期氣喘、咳嗽、積痰、感冒、呼吸急促、胸悶、呼吸困難、胸腔感染、抵抗力弱。以美國為例，每年因此約有十五萬至三十萬個一歲半以下的嬰幼兒因為罹患下呼吸道感染導致住院。

以孩童而言，暴露在充滿二手菸環境下的孩童罹患胸腔疾病，如：急性喉氣管支氣管炎 (Croup)、肺炎和支氣管炎的機率，是遠離菸害孩童的兩倍。環繞在二手菸籠罩下的孩童同樣的很有可能罹患中耳炎（一般造成耳聾的原因）、長期喉嚨痛、鼻塞、聲音沙啞、扁桃腺炎、哮喘以及小兒氣喘，甚至是流行性腦膜炎雙球菌感染症 (meningococcal disease)。