

三手菸也可怕

● 三手菸報告

所謂「三手菸」(third-hand smoke)，是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸菸的環境中，一旦不小心經由接觸進入人體，會帶來可怕的致癌風險！即使關窗、關門、打開電風扇等，也都沒有辦法杜絕這些有毒物質！因此提醒您如要吸菸，應務必到室外空曠可吸菸處，以免傷害親愛的家人和朋友！

● 「三手菸」對健康的影響

專家指出，煙霧中的微粒，能造成兒童認知能力出現缺陷，暴露在這環境中愈長，孩子的閱讀能力便會愈差。

針對「三手菸」讓嬰幼兒閱讀能力變差調查中顯示，同吸菸者長期共同生活的人，患肺癌的概率會提高 25%。

科學家最新研究發現，三手菸會引起嬰幼兒的呼吸系統問題，增加嬰幼兒哮喘幾率，讓他們體質下降，增加中耳炎風險等。

美國加州勞倫斯柏克萊國家實驗室 (Lawrence Berkeley National Laboratory) 在美國《國家科學院院刊》發表研究指，尼古丁還可與空氣污染物亞硝酸(常見的污染物，在一般室內都可以找到，主

要來自燃氣家電，另也常見於汽車廢氣中)產生反應，形成菸草特有的致癌物質-亞硝胺(TSNAs)。亞硝胺主要是經由吸入塵埃，又或透過皮膚接觸進入人體，因此特別影響到四處爬來爬去的幼童。

● 如何減少「三手菸」？

越來越多國家在室內公共場所及工作場所實施了禁菸規範以保障絕大部份人民的健康，但各國對於住宅禁菸的重視程度明顯比較低。但日常居家環境卻是讓家人(特別是孩童)最容易長期曝露於二手菸及三手菸的地方。

大部分成年人都明白二手菸是會危害健康的，但是對三手菸的認識並不多。有大部分吸菸者會為了保障非吸菸者而開窗，開風扇以驅散菸味；或到戶外地方吸菸，或等自己身上的菸味消散後才回家。但他們卻不知道菸草的有害物質已殘留在衣服上。

由於曝露於菸品煙霧並沒有安全程度可言，為自己及家人的健康著想，吸菸者應盡快戒菸，才能確實的保障家人免受二手菸及三手菸之毒害。

讓更多的吸菸家人知道三手菸對小孩健康的影響，更能有助推動他們在家中實行禁菸的決心，政府應該從宣傳教育、醫療服務及環境健康策略等方面著手，傳遞三手菸危害健康的信息。

