

二手菸的危害

篇名：

二手菸的危害

作者：

曹瑜芸。曙光女中。高三仁班

壹●前言

雖然二手菸不是主動吸香菸，但是香菸對人體健康的危害卻不會因為是被動吸入而減少。即使是健康的成年人短暫時間待在菸霧瀰漫的環境中，也會感覺胸悶不適、精神倦感、頭昏眼花、頭痛、噁心欲嘔。除了肺癌之外，鼻咽癌、腦瘤、氣喘、心臟血管疾病的患病危險性也會因此增高，同時也提早了婦女的更年期。孕婦吸入了二手菸，也會影響胎兒的發育，造成出生嬰兒的體重過輕。

貳●正文

A、二手菸是什麼？

當癮君子點著菸吞雲吐霧之際，在他們周圍不吸菸的人們卻被強迫著吸菸，二手菸就是不吸菸者在密閉的環境裡，被迫吸入吸菸者吸菸後所產生的菸煙，又可稱為被動吸菸或非自願性吸菸。二手菸是由主流煙和側流煙兩者在空氣中混合而成，常是室內空氣污染的主要來源。主流煙是吸菸者吸入肺部後再吐出來的煙霧，約占二手菸的十五%。側流煙是在吸菸與下一次吸菸的間隔中產生，它是由悶燒的菸草不完全燃燒而直接逸入空氣中，約占八十五%。在本質上，這兩種煙的成份相似，包括氮氧化物，尼古丁，一氧化碳，各種致癌物和輔助致癌物。因此，即使二手菸在進入人體前會被空氣所稀釋，可是它仍然存在著不少有害的物質。〈註一〉

a、二手菸對人體的危害

1. 男人之陰莖血管增生、阻塞，因而導致陽痿
2. 女人若吸入丈夫之二手菸，則香菸中如尼古丁，易導致排卵障礙。已有研究指出，在抽菸女子之卵巢濾泡液找到尼古丁及其衍生物。
3. 二手菸之成分有抗雌二醇（雌激素）作用，易使女人於排卵時之子宮頸黏液減少，導致精子不易游入子宮。
4. 二手菸之成分有抗雌激素作用，因此雌激素下降，導致卵巢早衰，提早停經
5. 抽煙者的配偶比不抽煙者的配偶得肺癌的機會大 30% 〈註二〉
6. 抽煙者的嬰兒比不抽煙者的嬰兒發生嬰兒猝死症的機會增加兩倍
7. 抽煙者的小孩比不抽煙者的小孩較容易得肺炎及支氣管炎
8. 味覺或嗅覺遲鈍
9. 口臭
10. 血液循環不良(手腳容易冰冷)
11. 容易引發喉嚨或支氣管病變
12. 罹患牙周病的危險，是沒吸收二手菸者的 3 倍

b、二手菸中的主流菸與側流菸，那一種的危害性比較大？

側流菸的尼古丁含量是主流菸的 1.8 倍、焦油為 2.1 倍、一氧化碳為 4.7 倍；此外普通點一支香菸，自點火起至香菸近手燃燒完時花不到十分鐘，其間真正吸的時間可能只有短短的幾十秒鐘而已，其他的時間香菸多夾於手指間或放置在菸灰缸

上，所以側流菸污染散佈的時間遠較主流菸長。

B、長期吸二手菸要注意什麼營養

a、應盡量避免：

- 1、 少吃膽固醇和遭到鎘污染的食物
- 2、 少接觸油煙
- 3、 避免抽菸及吸二手菸。

b、應多攝取的營養：

- 1、多攝取黃綠色蔬菜
- 2、維持均衡營養

C、如何防患二手菸

a、避免二手菸的曝露：

訂定嚴格的菸害防制法規，創造更多的無菸害環境，以及民眾公德心的培養。如八十六年三月十九日公告，九月十九日起將實施的菸害防制法規定：公共場所一律禁菸，並應在入口或明顯處以顯著的圖案、文字標示禁菸，若有另闢吸菸區，吸菸區應有獨立的排風及空調系統，避免二手菸排放到非吸菸區，如有違規者將處以新台幣一萬到三萬元罰款，遲不改善者還可連續處罰。而癮君子若在禁菸場所吸菸，任何人都可勸阻，若拒不合作，將被罰款一千元到三千元不等。衛生署並呼籲民眾若發現違規情況，可撥各衛生局的菸害諮詢專線通知取締。然而人們在家中的時間最多，很難避免不和吸菸的家人在一起，所以家中二手菸的危害遠勝於公共場所二手菸的危害，爲了自己和家人的健康著想，應該減少在家中吸菸，最好是戒菸。〈註三〉

b、自行解決辦法：

- 1、盡量避免出入公共場所減少上呼吸道感染的機會
- 2、出門時可以戴口罩來防範
- 3、可多運動多吸收大自然的芬多精來減輕二手菸的傷害

參●結論

爲要保障自己的健康，我們必須對吸煙者說「不」。現時許多地方或國家正努力宣傳吸煙的禍害，也有法例禁止市民在公眾場所及工作場所吸煙。我們也應向有吸煙習慣的家人、工作的夥伴、朋友勸告，避免與他們同爲吸煙受害者。在公共場所看到有人在吸菸可以好心有禮貌的過去提醒他「公共場所禁止吸煙」受益的不僅是自己別人也會跟著受益，同時也可以照顧到自己的身體健康。

肆●引述資料

〈註一〉http://ntuh.mc.ntu.edu.tw/health/hrc_v2/smoke/smoke3.htm 台大醫院胸腔部胸腔腫瘤科

二手菸的危害

〈註二〉 www.cancer.org.tw 德桃癌症關懷文教基金會

〈註三〉 中華日報民國八十六年八月十七日第 11 版「醫生的話」