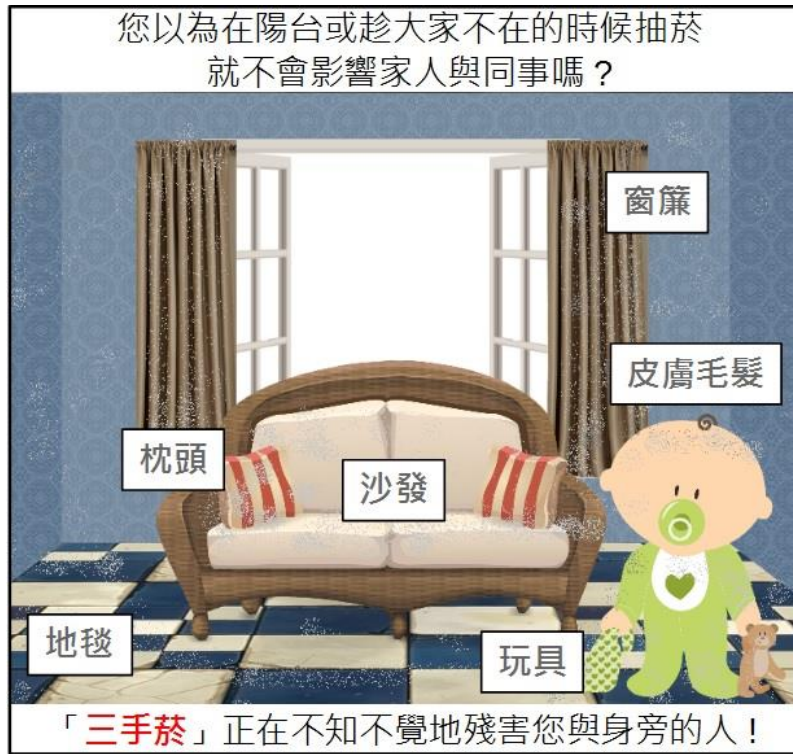


隱形的室內空污：二手菸



大部分的民眾都瞭解二手菸對身體造成的傷害，包括增加 30%罹患癌症和心臟病的機率。部分吸菸者為了保護身邊的人，選擇在陽台、通風的房間、打開車窗的車上或在戶外地方吸菸，等自己身上的菸味消散後才回到室內。但您知道嗎？即使這樣做，菸草燃燒釋出的有害物質早已殘留在周遭環境，或由吸菸者帶回到室內散播給身邊的人，這就是比 PM2.5 還毒的二手菸。

什麼是二手菸？

大家可能對「二手菸」這個名詞感到陌生。二手菸是指菸熄滅後在環境中殘留的尼古丁和其他有害物質。這些物質微粒有可能殘留在頭髮、衣服、皮膚，甚至附著在各種表面上，如周圍的地板、地毯、窗簾、家具、玩具等物品。二手菸會在這些物品表面殘留幾週至數月！除此之外，這些殘留物也有可能與空氣中的亞硝酸、臭氧等化合物發生化學反應，產生亞硝酸胺等致癌物。

二手菸會有什麼害處？

非吸菸者即使遠離吸菸者，也可能因為吸入、食入或皮膚接觸殘留的物質而暴露在二手菸的風險下。幼童因為有頻繁的口部行為，且有較多的時間與地板接觸，暴露有害物質的程度會比成人高出許多。研究也顯示，在幼童房間的二手菸污染若越嚴重，幼童口水及尿液中所檢測出的尼古丁產物則越高。二手菸不但會引起孩童的呼吸系統問題，增加他們哮喘機率，更會增加中耳炎風險等。

如何遠離二手菸帶來的傷害？

要移除二手菸的有害物質，需頻繁地清洗受污染的環境或布料。如果以前在家裡已經抽了許久的菸，也建議更換家中的枕頭、地毯及窗簾等物品。光靠通風、開窗、使用電扇或冷氣、甚至只侷限於室內某個空間抽菸，是不足以消滅這些有害物質。

除了提倡室內及車內禁菸，要徹底杜絕二手菸最重要的還是鼓勵吸菸者戒菸。很多吸菸者想戒菸，單靠意志力卻屢屢失敗，這是因為尼古丁是高度成癮性物質，長期抽菸會導致身體依賴，一旦不抽容易產生戒斷症狀，一忍不住就會破功。有意願戒菸的朋友可以至家醫科就診，接受專業的戒菸諮商並搭配使用輔助藥物，能更有效及安全地戒除菸癮，不再讓菸毒傷害自己及心愛的人！

家庭醫學部住院醫師 王玥心

指導主治醫師 賴志冠醫師

現職: 臺北榮總家庭醫學部住院醫師

學歷: 中國醫藥大學醫學系

專長: 家庭醫學



References

1. **What is thirdhand smoke, and why is it a concern?** J. Taylor Hays, M.D
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/third-hand-smoke/faq-20057791>
2. **Guidance for the Clinical Management of Thirdhand Smoke Exposure in the Child Health Care Setting.** Jeremy E. Drehmer et al. J Clin Outcomes Manag. 2017 Dec; 24(12): 551–559.
3. **Third-Hand Smoke Exposure Routes, Risks, and Dangers.** Lynne Eldridge, MD
<https://www.verywellhealth.com/what-is-third-hand-smoke-2248867>
4. **Households contaminated by environmental tobacco smoke: sources of infant exposures.** Matt GE, et al. Tob Control. 2004;13(1): 29–37.
5. 衛生福利部國民健康署 菸害防治資訊網: 三手菸毒害
6. 大紀元 2016 年 04 月 24 日訊:菸齡 15 年 他為真愛願放棄
<http://www.epochtimes.com/b5/16/4/24/n7662576.htm>
7. Images constructed from <http://pixabay.com>