

戒烟：二手烟和三手烟

(Quitting Smoking: Second-Hand and Third-Hand Tobacco Smoke)

烟草烟雾会导致吸烟者和非吸烟者生病甚至死亡，这是因为烟草烟雾会损坏身体的各个器官。烟草烟雾中含有 7,000 种化学物质（其中 69 种已知会造成癌症）。吸烟时，身体会迅速吸收这 7,000 种化学物质，导致身体细胞发生改变，可能引发癌症、心脏病及其他严重的健康问题。**没有安全的吸烟量。**

烟草烟雾分为三类：

1. **一手烟**，由吸烟者吸入。
2. **二手烟**，吸烟者呼出或香烟燃烧时释放的烟雾。
3. **三手烟**，烟草烟雾残留物及吸烟后留下的气体。

二手烟

(Second-Hand Smoke)

二手烟包括侧流烟雾（香烟燃烧时产生的烟雾）和主流烟雾（吸烟者呼出的烟雾）。

大约 85% 的二手烟是侧流烟雾，它包含的化学物质与呼出的主流烟雾不同，因其燃烧温度更低，燃烧不彻底或不完全。

成人吸入二手烟会立即影响心血管。与吸烟者生活在一起的非吸烟成人罹患心脏病的风险会增加约 25%。

二手烟甚至会给非吸烟者造成肺癌。加拿大每年有超过 300 名非吸烟者死于与二手烟相关的肺癌。

婴儿、儿童与二手烟

(Babies, Children, and Second-Hand Smoke)

婴儿和儿童的身体正在发育，二手烟的毒素对他们的风险特别大。接触二手烟可能导致：

- 低出生体重，长大后患心脏病和 2 型糖尿病的机率增大
- 婴儿猝死综合症 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) 风险更高
- 严重的下呼吸道感染，如支气管炎和肺炎
- 呼吸道症状，包括咳嗽、有痰、气喘和呼吸急促
- 耳部感染机率高于未接触二手烟的儿童（很可能还需要用管子从耳内抽出因严重耳部感染造成的炎性液体）

本身已有哮喘的儿童将会发作更为频繁，也更为严重。



即使是少量接触二手烟的非吸烟者，过后也能在血液、尿液、唾液和乳汁中发现致癌物质和其他毒素。

打开建筑物或车辆的窗户并不能避免二手烟的影响。打开窗户可以消除气味；但不能消除空气中的致癌毒素。只有在 100% 无烟的环境中才能不受二手烟影响。

三手烟

(Third-Hand Smoke)

三手烟由烟草烟雾残留物和气体组成，它：

- 包括回到空气中的烟雾气体
- 在吸烟过后残留在物体表面和灰尘中
- 在物体表面、家具、衣服、窗帘和地毯上积聚
- 与环境中的其他元素起反应，造成更多污染

烟草燃烧时会以蒸汽的形式释放尼古丁。这种蒸汽附着于墙壁、地板、地毯、窗帘和家具等表面。尼古丁与亚硝酸（其中一个来源就是烟草燃烧）起反应，形成致癌的烟草特有亚硝胺 (Tobacco-Specific Nitrosamines, TSNA)。尼古丁在室内表面上可停留数月之久。这意味着这些 TSNA 不断在产生，然后被吸入、吸收或摄取。在任何封闭空间（如汽车或房屋）内吸烟都会导致非吸烟者接触 TSNA。

儿童更容易受到三手烟影响，因为他们的呼吸高度更靠近受烟草残留物污染的表面，他们还常在这些表面爬行、玩耍、触摸，甚至会摄入这些污染物（因为他们经常将手放入口中）。

三手烟研究专家建议房间和车辆保持 100% 无烟。他们还提出，更换家具、地毯、窗帘等可以极大降低暴露于三手烟残留物的风险。

保护人们不受二手烟和三手烟影响的政策

(Policies to Protect People from Exposure to Second-hand and Third-hand Smoke)

根据阿尔伯塔省的烟草削减法案 (*Tobacco Reduction Act, TRA*)，省内所有公共和工作场所禁烟。该法案还禁止在供应食品的露台以及公共场所或工作区（包括封闭的停车场和交通工具）的门口、窗户或进气口 5 米范围内吸烟。

以下措施可保护儿童及其他人免受二手烟和三手烟的影响：

- 家里和车内禁烟
- 支持所有酒店和汽车旅馆禁烟的法律
- 支持多单元住宅禁烟的政策

如需每周 7 天每天 24 小时护理咨询服务和一般健康信息，请拨打健康热线 811。

作者：烟草削减计划，阿尔伯塔卫生服务局

最后更新时间：2019 八月29

本文在获得 Healthwise Inc.® 的许可后进行翻译，文中内容不能代替您从医师或其他医护专业人员处获得的护理建议。关于医疗诊断和治疗，请务必咨询健康专家。