**二手菸有多害?**

資料來源: 資料來源:董事基金會 華文戒菸網

**何謂二手菸**

 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靜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），由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成。它是分布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。

菸煙的暴露沒有安全劑量，菸煙會造成DNA損壞、發炎及氧化性刺激等，造成癌症、心血管疾病與肺部疾病等，即使低濃度的菸煙暴露或二手菸，也會快速造成內皮細胞的功能異常、發炎，進而造成多項疾病。

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物等等。
**二手菸的傷害**

|  |
| --- |
| 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；在未禁菸的酒吧待上8小時，則相當於吸16根菸。《英國醫學期刊》也指出，長期吸到二手菸的民眾和吸菸者的身體傷害差不多，同樣會增加罹患肺癌、糖尿病、心臟病、中風與猝死的發生率，尤其是心血管疾病的發作，無形中也會增加腦機能損傷或發展出失智症的可能性。  自從1981年第一篇證實二手菸有害健康的研究產生，至今已累積上萬份的科學研究報告證實「二手菸對健康有害」。2006年6月，美國公共衛生報告中的二手菸害白皮書強調：「二手菸沒有安全劑量，只要有暴露、就會有危險！唯有室內工作及公共場所全面禁菸，才能確保免於二手菸的危害。」     在家庭中接觸二手菸的青年，可能開始吸菸的機率要比那些未接觸菸的人高一倍半至兩倍。其中青少年吸菸與父母吸菸有密切關係：父母是否吸菸、對子女吸菸的關愛程度與態度，都是關鍵性的因素。更重要的是東方文化父母的權威影響的程度勝過歐美國家，考慮這些因素，台灣青少年受父母影響很大。我們一直以青少年為問題對象，其實父母師長才是最重要的目標，日常生活中吸菸的父母是青少年的活榜樣，青少年容易在家裡拿到菸品，而青少年長期吸二手菸，也會對吸菸喪失排斥力。而青少年自我意識強，比較無法接受教條式的反菸宣導。菸商故意標榜吸菸是成人行為、只是年齡問題而不是不良行為，反而令青少年有挑戰成人行為的欲望。 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **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，增加加心血管疾病罹病率。 |
| **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。 |

 |
|  |

**吸半小時二手菸損害血管**
    一項研究表明，在二手菸環境中，吸入30分鐘二手菸足以對年輕、健康的非吸煙者血管造成損害。不僅如此，暴露在二手菸環境中，如果血管受到損傷，還會抑制身體的自然修復機能。

研究人員指出，二手菸的影響無論以哪種標準衡量都非常嚴重。研究還表明，暴露在“二手菸”環境中對身體造成的有害影響會至少持續24小時，比人們過去認為的要長得多。二手菸造成雙重影響：不僅造成血管損傷，還使得原本可以幫助修復損傷的細胞變得功能失常。

研究結果表明，吸入二手菸導致內皮組細胞無法正常發揮作用。血液中的內皮組細胞在身體自動修復受損傷血管的過程中發揮著重要作用。

世界衛生組織對“二手菸暴露”的定義為:不吸煙者每周平均有1天以上吸入煙草煙霧15分鐘以上。同時認為二手菸暴露不存在安全暴露水平，即“吸入即有害”。二手菸暴露，在我國始終是一個懸而未決的問題。