



二手烟



众所周知，吸烟对烟民的健康有害。然而对不吸烟的人，特别是儿童来说，二手烟也很危险。

二手烟

二手烟是指吸烟的人呼出的烟雾，以及从燃烧的香烟末端飘出的烟雾。

二手烟的危害

只要接触到二手烟，接触量再少都是不安全的。在其他人的附近吸烟，就会让他们接触到相同的危险化学物质。香烟烟雾中含有 70 多种已知的化学致癌物质。

不吸烟的人接触到的烟草烟雾越多，对其健康的风险越大。烟草烟雾会对以下人群造成影响：经常接触烟民的人，以及吸入了穿过窗户、空调通风口和门缝的烟雾的其他人。据估计，每出现十个死于烟草相关疾病的烟民，就会有一个不吸烟的人也因此而死亡。

二手烟中的化学物质可以在住房内的接触面上残留长达数月之久。这种残留物可能会出现在窗帘、地板、家具和玩具上，以及烟民的衣服、头发和皮肤上。

二手烟能够导致成年人患上肺癌和冠心病，还与乳腺癌和鼻窦癌有关。二手烟对婴儿和儿童尤其危险。儿童更容易受到烟草烟雾的影响，因为他们的肺部和免疫系统仍在发育中。

接触到二手烟的胎儿、婴儿和儿童有更高的风险患上各类疾病，包括：

- 脑肿瘤
- 淋巴瘤
- 急性淋巴细胞性白血病
- 肺癌（在长大成人后患病）
- 婴儿猝死综合症（SIDS）
- 咳嗽、气喘、哮喘和呼吸问题
- 肺部功能和健康状况不佳
- 疼痛的耳部感染
- 支气管炎、哮喘、肺炎和其他肺部或气道感染
- 眼鼻刺激。

家里的烟民越多，同住的不吸烟的人患烟草相关疾病的风险就越大。

保护他人免受二手烟的影响

- 保持无烟的居住环境，以保护他人免受烟草烟雾的有害影响
- 保持无烟的车内环境
- 如果你在室外吸烟，要远离他人
- 与你的全科医生讨论戒烟问题。这是你能为自己和周围的人的健康所做的最好的事情
- 请其他人到室外去吸烟。让来做客的人知道你家是无烟环境。



关于二手烟的常见认识误区

认识误区：

去另一个房间里吸烟就不会伤害到任何人。即使你把门关上，烟雾也会扩散到家里的其他地方。残留物会粘附在家具、地板、玩具和其他物品上。如果有人在室内吸烟，无论不吸烟的人与其保持多远的距离，都是不安全的。

认识误区：

开窗意味着二手烟不会留在屋内。即使你在打开的窗户旁边吸烟，部分烟雾也会扩散到家里的其他地方。

认识误区：

当其他人都出门时，在家吸烟就不会对他们造成伤害。

在吸完烟后，二手烟会在家里残留很长时间。烟雾造成的污染会在停止吸烟后的数周甚至数月内残留在家中。

认识误区：

在门外附近吸烟可以保护他人免受二手烟的影响。烟雾仍然可能会飘进室内。如果门窗开着，要走到距离门窗至少四米远的地方，这样烟雾才不会飘进你的家里。要关闭门窗，把烟雾挡在室外。