

114 年 10 月份衛生保健教育宣導專欄 2 - 保護兒少遠離菸害，建立無菸家園

資料來源:衛生福利部國民健康署/作者：亞東紀念醫院心臟血管醫學中心主任/吳彥雯

菸害比你想的更恐怖

吸菸是全球死亡的危險因子中最主要的風險因素，根據世界衛生組織(WHO)統計，菸草每年使 800 多萬人失去生命，其中約 120 萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者。在臺灣，每年約有 2 萬 5,000 名死於吸菸及近 3,000 名死於二手菸害。吸菸幾乎傷害身體的每個器官，可能引發多種癌症，跟心血管風險，許多沒有三高慢性病或家族史的急性心肌梗塞患者都是癮君子，使用菸品者平均壽命減少約 15 年。被動吸入的二手菸及殘留於環境中的三手菸常被忽略。關於兒少菸害，不僅要注意青少年吸菸問題，更要注意環境中的二手菸跟三手菸。

兒少菸害重要來源: 二手菸跟三手菸

很多人以為打開窗戶或電扇吸菸、跑到其他房間或陽台吸菸、避免在孩子或家人面前吸菸等，就可以避免禍及他人，但其實用處不大。

二手菸是室內 PM2.5 的主要來源，被世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。「三手菸」則是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。尼古丁有很強的表面粘附力，會與空氣中的亞硝酸、臭氧等化合物發生化學反應，產生更強的新毒物，會黏在家具、牆壁、衣櫥、地毯、玩具甚至是吸菸者皮膚身上，可殘留屋內長達 6 個月，比人心惶惶的新冠病毒殘留時間還久。長期暴露會造成肺部疾病、過敏症跟心血管疾病等。與吸菸者同住，得到肺癌的機會比一般民眾高出 20-30%，增加心臟疾病及中風風險高達 20-30%。

懷孕婦女吸入二手菸，會經由胎盤將有害物質傳給胎兒，胎兒對於一氧化碳的吸收程度更遠高於成年人，發育中的器官都將面臨氧氣供輸量不足的缺氧狀態，可能導致流產、死胎、早產及胎兒體重過輕，增加初生嬰兒猝死，或是導致智力發展遲緩跟畸形等問題。三手菸則對在家中爬來爬去的幼兒威脅最大。國內報告顯示年齡 18 個月、3 歲和 5 歲因氣喘、中耳炎、支氣管炎就醫的幼兒，一半以上暴露於二手菸跟三手菸的環境。母親於孕期吸菸，孩童成長階段也會出現肥胖和過重，真的是嬰幼兒的隱形殺手。

保護兒少遠離菸害 建立無菸家園！

⚠ 二手菸、三手菸比你想的更毒！

- 即使不吸菸，毒物仍殘留在衣物、家具，持續傷害孩子健康。
- 吸菸讓壽命減少 15 年，增加心血管、癌症風險。
- 孩子暴露菸害，可能導致智力遲緩、氣喘、過敏等問題。



免費戒菸專線：

0800-636363



衛生福利部
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

青少年吸菸問題

近年電子煙、新類型菸草產品陸續出現，很多人誤以為較無危害，導致使用率再次攀升；尤其是年輕人，常常以為淡菸、加味菸或電子煙味道比較好，比較安全、不易上癮。科學實證顯示，淡菸對降低癌症風險幾無差異，電子煙及加熱菸無助於戒菸，健康危害也不會低於其他菸品；在一些開放式系統的電子煙，業者或使用者可自行添加尼古丁或其他有害物質，甚至新聞報導曾檢出毒品。

依據民國 112 年青少年吸菸行為調查結果，推估超過 5 萬名青少年使用紙菸，超過 5.4 萬名青少年正在使用電子煙。青少年往往因為好奇或同儕效應跟著他人使用電子煙跟加味菸，吸菸常導致聚眾不良行為跟其他成癮性物質使用，需要家長跟學校更加關注。

法規是道德的底線

為免兒童及少年過早接觸菸酒檳榔等有害物質，進而養成濫用惡習，家長、店面零售業者乃至社會大眾，均應恪守維護兒少健康之職責。家長不得要求未成年子女代為購買菸、酒、檳榔等物品，且商店從業人員進行交易前，務必要確認購買者年齡，以避免誤觸法網。

為減少電子煙、新類型菸草產品對青少年人的危害，112 年 3 月菸害防制法進行修法，重點包含：全面禁止電子煙之類菸品、提高禁止吸菸年齡至 20 歲、擴大禁菸之室內外公共場所以及加重罰則...等，皆是期望保護全民免於菸害。

戒菸盡早，遺憾減少

一手菸傷身害己，二手菸跟三手菸更是傷及無辜，及早戒菸非常重要，請善加利用政府提供的多元戒菸服務與**免費戒菸專線 0800-636363**，由專業人員為吸菸者擬定專屬戒菸計畫，為自己跟家人創造健康的無菸環境。只要開始，永遠不遲！



學務處衛保組關心您~