

111 年 11 月份衛生保健教育宣導專欄—三手菸是什麼？

資料來源：衛生福利部國民健康署

三手菸是什麼？

所謂「三手菸」(third-hand smoke)，是指菸熄滅後在環境中所殘留的有害污染物質，是 2008-2009 年美國小兒科醫學會提出來的一種觀念，因為菸的傷害不只是一手菸和二手菸，抽完菸後，殘留在環境中一些粒子以及焦油，也會對生活在同樣環境與空間裡的人有所影響。

三手菸的危害

研究已經證實，在家中或是室內吸菸，會造成有毒物質在環境中殘留，這些物質(主要是焦油)會存在於環境中各種物體表面，例如桌椅、地板、牆壁、衣櫥、澡盆、馬桶等家具，當然還有吸菸者的身上，根據英國突變學期刊(Mutagenesis)發表三手菸致癌研究指出，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，如亞硝胺等致癌物，這些有毒物質同時也會附著於飛塵，或者成為揮發性的有毒複合物質，包括數種一級致癌物，即使菸煙已經熄滅很久了，在其後的數周或數月後，「三手菸」仍會持續由被污染的物體表面揮發出來，飄散於空氣中。即使聞不到摸不到，「三手菸」至少將影響環境三個月以上，會使經常出入於該空間的人(尤其是嬰幼兒)遭受到菸品的危害。

一人吸菸全家受害

有部分吸菸者會為了保護不吸菸的家人或朋友，採取一些防護措施，例如：打開窗戶抽菸、到其他房間內抽菸、打開風扇以驅散菸味、甚至跑到陽台抽菸、到戶外地方吸菸、不在家人及小孩的面前抽菸，或等自己身上的菸味消散後才回家等等，認為如此就可以預防或減少家人或小孩「二手菸」或是「三手菸」的危害，但事實上並非如此。因為菸草的有害物質已悄悄的殘留在吸菸者的衣服或皮膚、毛髮上形成「三手菸」，「三手菸」內含的有毒物質包括用於化學武器的氰化氫、打火機油中的丁烷、油漆稀釋劑中的甲苯、砷、鉛、一氧化碳，甚至包括具高度放射性的致癌物質鈾 210 等，共有 11 種高度致癌化合物，這些毒素或致癌物在打開窗戶或是風

扇通風前，早已經附著在各種物體表面。味道雖然減少，但是傷害仍會持續發生。

二手菸對兒童的危害

美國加州勞倫斯柏克萊國家實驗室（Lawrence Berkeley National Laboratory）在美國《國家科學院院刊》所發表研究也指出，「二手菸」除了本身具有毒性之外，尼古丁還可與空氣污染物亞硝酸（一種常見的污染物，存在於平常室內環境，主要來自燃氣家電，另也常見於汽車廢氣中）產生反應，形成菸草特有的致癌物質-亞硝胺（TSNAs）。亞硝胺可經由吸入的塵埃或透過皮膚接觸進入人體，研究顯示，「二手菸」能造成兒童認知能力的缺陷。暴露在這種環境中愈久，孩子的閱讀能力便會越來越差。科學家也發現，「二手菸」會引起嬰幼兒的呼吸系統問題，增加嬰幼兒哮喘發作機率，造成孩童體質及體抗力下降，以及增加中耳炎風險。

二手菸對毛孩的危害

吸菸除了對人體有害外，對家中寵物也同樣具有危害，根據資料顯示，貓狗長期暴露在二手菸、二手菸的環境下，會引發各類呼吸系統疾病及過敏反應，甚至罹患鼻癌和肺癌，而貓舔整毛髮的習性，使牠們容易吃下殘留於身上的二手菸，導致口腔癌的發生。

如何防範二手菸

「二手菸」不僅危害孩子的健康，影響孩童的閱讀能力與學習能力，也會加重家庭的醫療負擔，調查顯示，與吸菸者長期共同生活的人，患肺癌的概率會提高 25%。要保護家人，最好的方法就是「戒菸」，沒有「一手菸」，就不會有「二手菸」和「二手菸」的問題！可說是正本清源的最佳處理方式！若短期內無法做到，至少不要在家中任何地方吸菸！因為即使開窗、開門通風或是打開電風扇等，也無法杜絕二手菸的有毒物質！因此提醒您如要吸菸，應務必到室外空曠處吸菸，接觸家人前最好洗澡並更換乾淨的衣物，以降低家人和朋友的傷害！

愛他就別害他

由於曝露於菸品煙霧並沒有安全程度可言，為自己及家人和毛小孩的健康著想，再次強調吸菸者應盡快戒菸，才能確實的保障家

人免受二手菸及三手菸之毒害，若有戒菸需求可至戒菸門診就診，並可借助專業的諮詢以及藥物輔助，另外亦可至社區藥局或撥打戒菸專線 0800-636363，以專業的方法幫助您成功戒除菸癮，不讓菸毒再傷害全家！

【戒菸資源】

1. 戒菸專線服務中心：提供免費戒菸諮詢專線 0800-63-63-63
2. 戒菸治療管理中心：全國超過 4,000 家戒菸服務合約醫事機構，電話：02-2351-0120
3. 洽詢各縣市地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊

你知道嗎？

三手菸

至少有 **11** 種高度致癌化合物

對家中爬來爬去的 **幼兒** 威脅最大！

易造成兒童
認知能力缺陷

增加嬰幼兒
哮喘機率

增加嬰幼兒
中耳炎風險

 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

學務處衛保組關心您~