

# 事實說明書

(Fact Sheet)

## 吸二手煙

(Passive smoking)

**卸責聲明：**本事實說明書純屬教育用途。請教你的醫生或其他健康專業人士，確定本資訊適用於你的孩子。

### 什麼是吸二手煙？

**What is passive smoking?**

吸二手煙是吸入別人的香煙、雪茄或煙斗燒出來的煙霧。吸煙者吐出來的煙叫做呼出的主流煙。香煙的燃燒尾端飄出的東西叫側流煙。環境草煙(ETS)是主流煙和側流煙的混合物。

草煙含有大約4000種化學物，其中大約60種是已知或可疑的致癌物(導致癌症的物質)。和呼出的主流煙相比，側流煙往往在房間裡徘徊得久一點，也有較高含量的致癌化合物。由於每個澳洲人每天花在室內的時間比室外多，環境草煙乃成了一個嚴重的健康危險物。兒童尤其是冒著吸二手煙的有害效果之風險。

### 未出生兒的健康風險如何？

**What is the health risk for unborn babies?**

澳洲資料顯示，有大約百分之二十的婦女在懷孕期間吸煙，但這個百分比目前呈下降趨勢。當懷孕的婦女暴露在草煙裡時，吸收入血液裡的有害物質，可以穿過胎盤而影響未出生兒。懷孕期間暴露在煙草煙霧中，會顯著增加流產，胎死腹中，其他出生的併發症以及嬰兒猝死症的風險。尤有甚者，懷孕期間暴露在草煙中的嬰兒，有增加早產和低出生體重的風險。

### 兒童的健康風險是什麼？

**What is the health risk for children?**

超過百分之40的澳洲兒童暴露在家庭裡的環境煙草煙霧中。較之生活在無煙霧環境的兒童，這些兒童比較可能發展出一系列的呼吸疾病，包括哮喘，支氣管炎，細支氣管炎以及肺炎。出生後18個月內的幼兒暴露在煙草煙霧中，可能使這個患病風險增至百分之60。暴露在煙草煙霧環境裡的兒童，也比較容易患咳嗽，感冒和中耳炎。他們也增加了得哮喘，並有持續哮喘發作的風險。

父母吸煙的孩子，都有增加哮喘和呼吸道症狀(喘鳴，氣促以及痰多)的現象。父母吸煙的孩子在五歲之前，發展出哮喘症狀的機會，是常人的兩倍。煙草煙霧也會引起哮喘發作，使兒童的哮喘比無煙霧情況下更嚴重。草煙是導致哮喘發展的許多環境因素之一，但它也是可以避免的。

### 對兒童而言，主要的環境煙草煙霧來源是什麼？

**What are the main sources of ETS for children?**

父母，家人和朋友在密閉的區域，例如車裡和家裡吸煙，是兒童的環境煙草煙霧的主要來源。對兒童的有害影響，隨父母或其他家裡成員吸煙者數目的增加而增加。目前在新南威爾斯州，新州衛生廳，新州癌症理事會，國家心臟基金會，新州哮喘協會以及新州嬰兒猝死症協會，正共同推行一項致力於讓車裡和家裡成為無煙區的努力。

## 你能做什麼來保護你的孩子? What you can do to protect your child?

戒煙是父母和幼兒看護者的最終目標，但其他方法也可使情況大不一樣。選擇辦法包括不在車裡或家裡或任何其他密閉的，有兒童在的空間裡吸煙。拜訪朋友家或把孩子留給車裡其他人看的時候，你該確定那是一個無煙的環境。

向有戒煙問題經驗的人尋求指導(戒煙輔導員，醫生或藥劑師)也是有幫助的。這對懷孕或計劃懷孕的婦女尤其重要，她們因此需要探索可供選擇的安全方法。

由於來自吸煙家庭的兒童有增加自己將來吸煙的風險，戒煙的父母也提供孩子一個正面的模範。

# 記住

## REMEMBER

- 懷孕期間暴露在環境煙草煙霧中會增加流產，胎死腹中，出生併發症以及嬰兒猝死症的機率。
- 煙草煙霧也增加早產和低出生體重的可能性。
- 未出生的嬰兒和幼兒暴露在煙草煙霧裡，會增加發展呼吸器官疾病例如哮喘，支氣管炎，細支氣管炎以及肺炎的風險，也較可能患咳嗽，感冒以及中耳炎。
- 煙草煙霧是哮喘發作的普遍誘因，可能導致兒童的哮喘比正常情況下更嚴重。
- 人們應該選擇不在兒童面前吸煙，尤其是在密閉的區域，例如車裡或家裡，也該要求別人這麼作。
- 戒煙熱線 **131 848**或**醫生或藥劑師**都會支持幫助你戒煙。
- 每一個孩子都有權利在一個無煙的環境下成長。



威斯特密兒童醫院

The Children's Hospital at Westmead

地址: Cnr Hawkesbury Rd & Hainsworth St, Westmead

郵址: Locked Bag 4001, Westmead, 2145

電話: (02) 9845 3585 - 傳真: (02) 9845 3562

網址: <http://www.chw.edu.au/>

威斯特密兒童醫院 1997-2005

本文件於2004年3月11日星期四更新。