



眾所周知吸煙危害健康，也知道「二手煙」的禍害，但原來「三手煙」同樣會致癌，對兒童尤其危險。美國一項研究顯示，煙霧中約有90%的尼古丁及有害物質會殘留在家具、衣服、牆壁和頭髮上，這些煙草殘餘化學物稱之為「三手煙」。即使煙蒂給摔在了地上、給踩熄了，在未完全熄滅時，有害物質仍會散發出來，對兒童及孕婦傷害至巨，但60%煙民不知「三手煙」的害處。

香港政府統計處數據顯示，目前本港約有68萬每天吸煙的15歲以上人士，吸煙率為11.8%。自2007年1月1日，全港所有室內公眾場所包括食肆、街市、店舖、商場，均列作法定禁煙區，在室內場所再不會受到「二手煙」威脅。「二手煙」含有4000種化學物質和有毒氣體，傷己（煙民）及人，導致肺癌者眾。調查發現，95.4%非吸煙者和84.1%吸煙者同意「二手煙」有害，但是對三手煙卻陌生得很，只有65.4%非吸煙者和43.3%吸煙者認為三手煙也有同樣害處，其實「三手煙」致癌危險不輸「二手煙」。

即使開窗煙毒難散

美國研究指出，當煙草燃點時，尼古丁以蒸氣形態釋出，會在室內表面，諸如牆壁、傢俬、地氈等上面凝結，並會快速地和亞硝酸產生反應，形成致癌的亞硝酸胺（TSNAs）。「三手煙」的有毒物質中，包括用於化學武器的氮氣酸、用在打火機油中的丁烷、在油漆稀釋劑中可見的甲苯，另有砷、鉛、一氧化碳，甚至是高度放射性物質鈾-210，可使人呼吸不暢、疲倦、頭痛，甚至影響肺部，引起哮喘、氣管炎、肺氣腫等，亦可能隨血液流經肝、腎、胰、淋巴結等，禍

害深遠。研究員補充指出，那些凝結在牆壁、窗簾、家具等表面的尼古丁有毒物質，可殘留數周甚至數月，煙民即使吸煙時開風扇和開窗，都無法消除「三手煙」的禍害。

幼兒愛舔 最易中招

「三手煙」濃度雖低，但當中的致癌物對任何年齡人士都有風險。特別是幼兒，他們經常爬來爬去、好奇舔吃物件，容易接觸到這些附在家具上的殘留毒質，若長期接觸這類物質會影響腦部發育，故「三手煙」不得不防。另外，專家指出，孕婦尤其需要注意「三手煙」的危險，因為她們即使自己不吸煙，也會在其他地方接觸到煙中的有害物，對腹中胎兒構成危險。同時，煙支中的微粒會導致兒童認知能力出現缺陷，孩子暴露在這環境中時間愈長，他們的閱讀能力便會愈差。

研究顯示，87%的肺癌死亡與吸煙有關，與吸煙者長期共同生活的人，患肺癌的機率亦提高了25%。要避免吸入「二手煙」或「三手煙」，在公眾場所聞到煙味時，應立即離開；若曾接觸二手煙，回家後盡快沐浴更衣。吸煙傷身，戒煙煙癮為最佳做法，長遠達致「無煙香港」，利人利己。

撰文：劉家莉



毒質黏附家具、衣服……數月不散 三手煙禍害不遜一手煙



杭州一家電台的控煙宣傳員手拿防毒面具宣傳控煙



5·31世界無煙日

為喚起國際社會正視煙草危害健康，世界衛生組織於1987年建議將每年的4月7日定為「世界無煙日」(World No Tobacco Day)，並於1988年開始執行。自1989年起，「世界無煙日」改為每年的5月31日。「世界無煙日」主要是宣揚不吸煙，每年皆會有一個中心主題，2010年的主題為：「性別與煙草——抵制針對女性的市場營銷」。



- ◆ 1) 提問學生，「一手煙」、「二手煙」和「三手煙」的分別？
- ◆ 2) 將全班分成4至6人一組，然後討論下列題目：
 - a) 「三手煙」對健康有什麼害處？
 - b) 為什麼一般人會輕視「三手煙」的禍害？
 - c) 為什麼兒童是「三手煙」的最大受害者？
 - d) 為什麼吸煙對整個社會是一種負擔？

◆ 3) 分組報告，然後着學生細心閱讀《三手煙》一文作為鞏固。

◆ 4) 總結，吸煙危害健康已是不爭的事實，對於不吸煙者而言，我們是受害者，「二手煙」和「三手煙」對我們以至下一代的影響都是嚴重的；對吸煙者而言，他們更是三重受害者。希望我們身旁愈來愈少人吸煙，共創「無煙香港」和「無煙世界」。

香港通識教育會 許振隆
huicl_2000@yahoo.com.hk