

# 不可忽视的 “二手烟”

□文 / 杨昆 主任医师

**流**鼻血在很多人眼里只是小事一桩，但对十几岁的莎莎来说，却是一件要命的事情。差不多有3个月的时间，早晨起床后莎莎总是发现擤出的鼻涕中带血。刚开始，妈妈以为她是上火，然而，吃了些降火的药也没见好转。过了一段时间后，她的颈部长出了一个约莫五厘米大、不痛不痒的肿块，到医院检查，发现她患上了鼻咽癌，并且癌症出现了颈部转移。究竟是什么因素导致莎莎患上鼻咽癌？医生研究发现，莎莎患上鼻咽癌，跟她长时间被吸入“二手烟”有很大关系。

有数据显示，中国烟民超过3亿，还有7.4亿居民遭受二手烟侵害。且慢，这还不是吸烟危害的全部，因为没有算上三手烟的危害。“三手烟”是美国哈佛癌症中心于2009年提出的概念，指的是吸烟者在将烟熄灭后的一段时间内，烟雾

在室内建筑和物品表面残留的有毒物质，包括重金属、致癌物、辐射物质等，这些有毒物能被人体皮肤吸收并滞留。每年的5月31日是世界无烟日，我们今天就来谈谈大家不熟悉的“三手烟”的危害。

## 三手烟无处不在

研究人员发现，吸烟者一番“吞云吐雾”后，不但自身头发和衣服

上残留香烟气味及有害物质微粒，就连周围环境的地毯、靠垫、墙壁、家具等物品都会沾染“烟毒”。这些烟雾小颗粒还能重新释放出来，再次成为烟雾或者悬浮颗粒。此外，烟雾颗粒还能与室内空气中的物质起反应，产生新的污染物。

当儿童在有人吸过烟的环境里“摸爬滚打”玩得高兴时，他们的手上、身上便会沾染上述有害物质。位于美国马萨诸塞州首府波士顿的麻省儿童综合医院研究人员称这类烟害为“三手烟”。人们或许看不见三手烟，但却可以闻到那股异味。三手烟也被称为是目前危害最广泛、最严重的室内污染。

三手烟较多的地方除了饭店之外，还有各种娱乐场所。烟民在饱吸一手烟、二手烟之余，还无时无刻不在大吸三手烟。这还不算，他们的衣服上、头发里满藏烟尘颗粒，并将其带回家中，继续“暗杀”





自己的亲人。

## 二手烟是引发肺癌的元凶

辽宁沈阳市一名男子一天要吸两包烟，夫妻同时被查出肺癌。这名男子去世两年后，他的女儿也被查出肺癌。医生认为，二手烟是女孩得肺癌的元凶。

以往，我们认为肺癌往往是“老年癌”、“香烟癌”和“男性癌”，但如今，现代女性肺癌增加趋势反而比男性更快。女性肺癌增长趋势加快，这可能和现代女性吸烟人数增多，吸烟年龄低龄化，女性被动吸烟，以及女性接触厨房油烟较多等密切相关。目前大约87%的肺癌都与吸烟有关，其中还包括被动吸烟的风险。

肺癌是我国第一高发的恶性肿瘤。据统计，我国每年大约有60万人死于肺癌。其实，肺癌是可防可控的。专家表示，生活方式对肿瘤的影响要占到84%。如果

不吸烟、少喝酒、改善居住环境、调整饮食结构、加强体育锻炼、定期健康体检等，都可预防肺癌。

此外，吸烟除了可诱发肺癌外，还会降低化疗和靶向治疗的效果。如果能早期发现肺癌，其治愈率并不低。目前一期肺癌5年生存率大约可达到60%至80%，二期肺癌5年生存率可达40%至50%。



## 二手烟加速人体DNA损伤

研究人员发现，二手烟会损伤我们的DNA。

“这是首次发现二手烟会诱导

突变的研究结果。”研究者劳拉·季德尔是美国能源部下属劳伦斯伯克利国家实验室的一名科学家。她在一份声明中说，“二手烟里的亚硝胺是已知的最主要的致癌物之一。它们留在布料、地毯等物体的表面，对于儿童的潜在威胁尤其大。”

实验中，研究者将纸条暴露于烟雾浓度不同的房间里，一段时间后，这两种纸条分别与人体细胞置于同一环境下，24小时后，他们发现烟雾导致了DNA氧化破裂，以及DNA链条断裂。

这项研究成果发布在近期的《突变》期刊上，它不仅显示二手烟可以破坏细胞，也显示了这种破坏随时间流逝可以变得愈来愈糟糕。“这个研究首次表明二手烟暴露对人体细胞而言是有基因毒性的。”研究者解释，这种基因毒性是吸烟导致肿瘤等其他疾病的一个重要原因。

## 二手烟对儿童危害最大

最易受二手烟危害的人群是儿童。儿童的防御机能尚不健全，对毒物的吸收率高，清除能力差，耐受力低，引起组织损伤、基因突变的概率大，自身修复能力弱。另外，有研究表明，吸二手烟的幼儿体内与烟草有关的有害物质比不吸二手烟的幼儿高7倍。

由于婴幼儿能吸入靠近自己的污染物或舔到受污染的物体表面，因此他们极易暴露在二手烟的

危害中。研究表明,儿童暴露在烟雾微粒环境中的时间越长,其阅读能力越差,即使烟雾微粒含量极低,也依然有可能导致婴幼儿出现神经中毒的症状。只会爬行的婴幼儿是利用他们的触觉和味觉来探索这个世界的,他们湿乎乎的小手不管抓到什么都喜欢往嘴里塞,他们经常在地毯、沙发、床上爬行玩耍。如果婴儿的父母有吸烟的坏习惯,好奇的婴儿就很有可能成为二手烟受害者。

圣地亚哥州立大学教授乔治·马特表示,烟雾中高达90%的尼古丁会吸附在附近物体的表面上,婴儿在拥抱母亲的时候可能吸入尼古丁和其他有害化合物,即便是他们的母亲从不在婴儿的周围吸烟。

当前,许多家长认为,在孩子外出时吸烟,然后开窗通风,就不会对孩子的健康造成危害。这样的错

误观念亟待纠正。在一项针对49名13个月以下婴儿的小型研究中发现,吸烟者屋内的空气中到处是尼古丁的身影,即使这些人未在室内吸烟。

## 二手烟增加宝宝患癌风险

专家研究发现,二手烟会增加儿童患癌症的风险。

据英国约克大学官方网站报道,研究人员分别从有烟民和无烟民的家庭收集灰尘样本,并对灰尘中的致癌物质,如亚硝酸和特殊的亚硝酸胺进行分析。然后通过与官方的毒理学信息进行对比,预测家中儿童的患癌风险。研究表明,在3/4的受测吸烟家庭以及2/3的无烟家庭中,1~6岁儿童的房间烟尘致癌风险超过美国环境保护署



规定的最高限。若家中有人吸烟,则二手烟的最高致癌风险为0.1%。有些人可能觉得这个比例不是很高,其实,这个比例已经很恐怖了,这预示着1000个孩子当中就可能有一个孩子因为二手烟的伤害而增加患癌症的可能。一个正在儿童时期的孩子一旦罹患癌症,将给整个家庭带来怎样的痛苦,又将给孩子带来怎样的折磨。如果你是一个爱孩子的父亲,绝对不能允许自己的家里有三手烟。

## 二手烟害：这五大雷区父母应避免

以新手父母而言,以下五大物品可能是意想不到的二手烟害来源:

**衣服:**衣服是二手烟超强吸收体。衣物很容易沾染烟味,也就很容易残留有毒物质;就算清洗,二手烟残留也无法被完全清除。当吸烟父母抱着孩子时,就可能让孩子接触到二手烟害;若衣物未分开清





洗,也可能让全家人的衣物成为二手烟害来源。

**亲子背带:**亲子背带让孩子被烟害紧紧包覆。父母需要长时间使用背带背孩子,背带可能因此沾染父母身上残留的有毒物质,而在使用的过程中,也可能因此将烟害带给孩子。

**安全座椅:**安全座椅保护了孩子的行车安全,却可能让孩子慢性烟害中毒!部分父母会在车上抽烟,即便打开车窗,车上都还是会有淡淡烟味,这就可能让安全座椅暴露在二手烟的环境中!许多欧美国家已经禁止家中有小孩的家长在车内吸烟。

**奶嘴:**奶嘴是孩子与烟害的最亲密接触。若奶嘴暴露在二手烟环境中,很容易将有毒物质吃进体内,长期影响不容小觑。

**婴儿床:**婴儿床竟是二手烟害温床。婴儿床时常在家中各个空间中移动,也增加暴露于烟害中的概率。

## 怎样避免吸入二手烟

家庭聚会结束后,房间里往往会充斥着浓浓的烟碱味。烟灰缸里堆满了烟头,到处是烟渣……这时,应立即开窗通风,让空气对流。另外,烟灰缸是二手烟的一个重要来源。而茶叶、橘子皮等具有很强的吸附作用,能有效吸收香烟味道,对室内空气中颗粒的吸附作用也很强。将喝剩的茶渣晒干,捏取少许放置在烟灰缸内,可有效降低二手烟的危害。

用含有玫瑰、樱花、薰衣草、百合精华成分的复合精油可以起到香薰、防霉、防潮、吸湿、吸附的作用,可以起到部分空气净化器的作用。空气净化器能稀释有害空气,对净化室内空气有一定的作用。

家长们一定要重视“二手烟”的危害,尽量不要在家吸烟,如果父母在外吸烟或曾经处在烟

雾环境中,最好回家先洗个澡,换下衣物,全面清洁身体后再亲近孩子。

## 二手烟的根治有赖于全面禁烟

一项新的调查发现,人们对二手烟危害认识不足。通过对 2000 户家庭的电话调查,统计人们对“昨天吸烟对今天室内空气有无不良影响,会否对儿童造成危害”问题的回答,在 1478 名回答了所有问题的受访者中有 273 名吸烟者。结果显示,超过 95.4% 的非吸烟者和 84.1% 的吸烟者认识到二手烟对儿童健康的危害。与之相比,有 65.2% 的非吸烟者和 43.3% 的吸烟者认识到二手烟对儿童的危害。而对二手烟危害的认知多少与家庭是否禁烟显著相关。

在认识到二手烟对他人的健康危害后,不少烟民改变了自己的吸烟习惯。然而,越来越多的研究结果表明,即使是烟民在吸烟时远离了被动吸烟者,吸烟排放的有害物质仍会影响其他人的健康。因此,对于吸烟者而言,也许戒掉手中的香烟才是最佳的选择。

我们呼吁,禁止人们在有儿童生活的室内吸烟,促进家庭禁烟措施的制订和实施,同时将二手烟污染问题纳入到烟草控制和健康管理。加大戒烟宣传,全民戒烟,从根本上掐断烟草致癌的风险才是最正确最有效的做法。

编辑/赵湘