

# 伤人于无形的二手烟

文◎北京老年医院呼吸二科主任 刘前桂

不论是吸传统卷烟产生的二手烟，还是电子烟产生的二手气溶胶，其危害都不容小觑。

吸烟一般分为主动吸烟和被动吸烟。吸烟时，吸烟者自己把香烟烟雾吸进体内，叫做主动吸烟，也叫吸一手烟。由于吸烟者吞云吐雾以及香烟点燃冒出的烟雾污染了附近的空气，使不吸烟的人呼吸了被香烟烟雾污染的空气，也受到了香烟的危害，这就叫被动吸烟，也就是我们所说的二手烟。二手烟是指烟民吞云吐雾后残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草残留物，亦称非自愿性吸烟，也

是一种被动吸烟方式。

世界卫生组织定义二手烟草烟雾，是指人们燃烧卷烟、水烟等烟草制品时弥漫在封闭空间内的烟雾。二手烟草烟雾没有安全接触标准，每年导致120多万人过早死亡并导致严重的心血管和呼吸道疾病。近半数儿童经常在公共场所呼吸遭受烟草烟雾污染的空气，每年有6.5万人死于二手烟雾引起的疾病。

由于二手烟的有害成分可以长时间存在于空气和尘埃、物品表面，不易消

散，因此，常常在不知不觉中给人体带来长期伤害。

## 二手烟的危害超乎你想象

### 增加患肺癌的风险

《中国吸烟危害健康报告》指出，因配偶吸烟而遭受二手烟暴露的不吸烟女性患肺癌的风险是无二手烟暴露者的1.27倍，二手烟暴露与肺癌有充分的因果关系。研究发现，如果一个人每天吸入二手烟的时间超过15分钟，其患肺癌的几率与抽烟者是一样的。

### 增加慢阻肺发病率

2018年4月发布的《中国成人肺部健康研究》指出：吸烟，包括二手烟，是引起我国慢阻肺疾病高发的重要原因。由于长期吸入烟雾和有害物质，导致我国慢性阻塞性肺疾病（COPD）发病率居高不下。

### 增加患心血管疾病的风险

二手烟中的化学物质可使血脂异常，血液黏稠，破坏心肌组织，降低血管对血压和血流的调节能力，进而增加发生高血压、冠心病的风险。

### 增加糖尿病发病几率

《中国吸烟危害健康报告》指出：



那些经常吸二手烟的人可能会患上隐性糖尿病，产生糖耐量异常，这使得他们罹患糖尿病的几率增加。

#### 导致慢性咽炎

长期吸二手烟是慢性咽炎的常见发病原因。烟雾中的焦油、尼古丁等有害物质，使支气管黏膜发生充血、水肿，从而使外界病原体进入支气管而引起该部位的反复感染，进而导致慢性咽炎。

#### 损害听力

吸入二手烟雾者，听力丧失的风险会增加。调查发现，自己曾抽烟，后来又常接触到二手烟的人有14%容易有低、中频率的听力受损，46%会出现高频率的听力丧失。

## 二手烟暴露还是导致孕妇发生妊娠期高血压、妊娠合并症的重要危险因素。

#### 对女性和儿童的危害更大

女性长期吸二手烟会对生殖功能、性功能、内分泌等多方面产生不良影响，导致不孕不育。二手烟暴露还是导致孕妇发生妊娠期高血压、妊娠合并症的重要危险因素。90%被动吸二手烟的孕妇子宫羊水中能检测出尼古丁等有害物质，说明烟草烟雾对子宫内环境直接造成污染。

儿童是环境污染的最大受害者。通常，儿童会经历比成年人更高的环境暴露，再加上儿童好动、自我保护能力较差，呼吸系统功能、神经系统功能、免疫功能不健全等原因，使得他们最易受到二手烟的伤害，导致肺炎、中耳炎等。此外，烟雾中的尼古丁等有害物质刺激大脑会使脑血管硬化，长期被动吸烟的孩子的智力发育明显比在非烟雾环境中长大的孩子差。

### 电子烟的二手烟一样很伤人

有人会问，既然传统卷烟的二手烟危害这么大，那吸电子烟是不是就可以减少二手烟的危害了？

研究表明，电子烟加热溶液产生的二手气溶胶（电子烟的二手烟）是一种新的空气污染源。其中包括颗粒物（包括细颗粒物和超细颗粒物）、丙二醇、某些挥发性有机化合物、某些重金属和尼古丁。并非像很多营销宣传的那样，仅仅是“水蒸气”而已。

对比无烟的清新空气，二手气溶胶可以造成PM1.0值高出14倍~40倍，PM2.5值高出6倍~86倍。尼古丁含量高出10倍~115倍，乙醛含量高出2倍~8倍，甲醛含量高出20%。此外，电子烟产生的某些金属含量，比如镍和铬，甚至比传统卷烟二手烟产生的含量还要高。

所以，不论是传统卷烟产生的二手烟，还是电子烟产生的二手气溶胶，其危害都不容小觑。■

（编辑 梁婧）

