

為孩子健康着想 請勿在車廂和家居內吸煙



澳洲華人煙草與健康協會為雪梨西南區、北區及中海岸、東南及依拉華拉區健康服務部與新州癌症協會
合作之組織

謹此銘謝環境煙霧與兒童行動組贊助印制本教材



人們為何吸煙？

- 依賴性
- 排解壓力
- 寂寞/孤獨
- 憂鬱
- 控制體重
- 好奇
- 放鬆
- 同輩壓力
- 工作壓力
- 家庭危機
- 一般性焦慮
- '酷'的表現
- 文化差異壓力
- 無聊
- 習慣
- 社交



香煙裏含有什麼？

四千種化學物質，其中43種會致癌

另外含有200種以上的毒素

主要引致問題的化學物質是：

- 尼古丁
- 焦油
- 一氧化碳



尼古丁

- 令人極易上癮，含有毒性
- 增高心跳率和血壓，使心臟負擔加重，增加對血管的壓力
- 減緩血液循環，減低手脚的氧氣供應
- 血液裏的尼古丁減少使人感到焦慮，所以許多人誤以為吸煙能使他們鎮靜下來



焦油

- 能够鋪馬路，也能在肺的内壁塗上一層致癌化學物
- 吸低焦油量的香煙，會造成吸入量過多，增加一氧化碳含量
- 使吸煙者的手指和牙齒染上一層棕黄色垢漬



一氧化碳

- 汽車排出的廢氣可發現的物質，可奪去肌肉，頭腦以及身體組織裏的氧氣，使心臟負擔加重



香煙裏還含有：

- 鈉佛林 (樟腦丸)
- 酚 (去油漆劑)
- 丁烷 (打火機液)
- 砷 (老鼠藥)
- 氨 (地板清潔劑)
- 阿劑通 (去指甲油劑)

以上只是其中幾個例子



吸煙影響健康：

- 心臟病發
- 中風
- 癌症
- 肺氣腫
- 支氣管炎
- 哮喘病
- 潰瘍
- 早衰
- 陽萎
- 流產
- 失明

清除過程及 戒煙後對身體的益處



不超過：

- 20 分鐘 您的身體開始一連串的轉變並將持續很多年。您的心率下調
- 4 小時 血液裏的尼古丁量減半
- 12 小時 血液裏的一氧化碳量降至正常水平及氧氣含量增加
- 1-2 天 尼古丁及有關物質被清除
- 2-3 天 味蕾恢復，您的味及嗅覺會改善

清除過程及 戒煙後對身體的益處



- 2-12星期 心臟病風險開始下降。血液循環改善

不超過：

- 3 月 咳嗽，鼻塞，呼吸急促情況減少
- 1 年 與非吸煙者相比，您患冠心病的額外風險減半
- 5 年 患口腔癌、喉癌、食道癌的風險減半，中風的風險也大為下降

清除過程及 戒煙後對身體的益處



- 10 年 患肺癌風險下降至近吸煙者的一半，口腔、咽喉、食道、膀胱、腎臟、胰臟患癌的風險亦會下降
- 15 年 患冠心病的風險及因此病而死亡的風險下降至與從不吸煙者相約



吸煙和法律

- 由於香煙的煙霧危害很大，所以在很多建築物和有蓋公共場所例如購物中心及公共交通工具裏吸煙，是違法行為
- 販賣香煙給18歲以下青少年也是違法行為。店主可被罰款澳幣\$5,500元



吸二手煙

- 您看不見煙草的煙霧，並不代表它對您無害
- 有些煙霧成份徘徊在空氣中幾小時之久，然後再分解成更有害的化學物質
- 固體微粒物質可附在衣服上，被非吸煙者吸入

比起吸煙者，被動吸煙 (吸二手煙)者吸入更多：



- 尼古丁
- 一氧化碳
- 苯焦油臘(一種致癌物)
- 氨(一種呼吸刺激物)



通風問題

- 在後門或打開的窗子旁邊吸煙，並不排除二手煙的風險
- 透過通風或過濾來完全排除二手煙，在技術上和經濟上都是不切實際之舉
- 車廂內也是一個要注意的密閉空間

兒童吸入二手煙 會增加患下列病症風險：



- 上下呼吸道感染，例如支氣管炎，肺炎
- 先前無病症的兒童患上哮喘病
- 已有病症的兒童患上更嚴重哮喘病
- 耳朵疼痛或流出液體(中耳炎)
- 蛀牙

兒童吸入二手煙 會增加患下列病症風險：



- 心臟病，因二手煙會降低兒童的‘好’膽固醇量
- 嬰兒猝死症(SIDS)
- 精神行為問題
- 吸入過量鉛毒
- 產生過敏反應
- 肺功能下降
- 更高腦膜炎病患率

您可以做甚麼來 保護孩子的健康？



有一些有效的方法，可以保護孩子免受二手煙的影響。

以下是在汽車內首先要做的一些建議：

- ❑ 制訂規矩 – 禁止所有家人和朋友在您的汽車內吸煙
- ❑ 向新州癌症協會 (The Cancer Council NSW) 索取黏貼標籤，以便讓所有人知道您的汽車是無煙區
- ❑ 在汽車煙灰缸和儀表板上貼上不准吸煙的黏貼標籤
- ❑ 拿掉汽車內的煙灰缸及打火機
- ❑ 並且記住：縱然吸煙時打開車窗，也不能保護您的孩子

您可以做甚麼來 保護孩子的健康？



以下是在家中首先要做的一些建議：

- 制訂規矩 – 禁止所有家人和朋友在您的家中吸煙
- 向新州癌症協會 (The Cancer Council NSW) 索取黏貼標籤和磁貼，以便讓所有人知道您的家居是無煙區
- 在廚房的冰箱上和在家中的顯眼地方貼上禁止吸煙的磁貼或黏貼標籤

您可以做甚麼來 保護孩子的健康？



- 去掉家裡的所有煙灰缸
- 請想吸煙的人去戶外吸煙 – 只把門或窗打開是不夠的
- 在您的家外面選擇一個吸煙區，並且在幼兒和小孩觸不到的地方才放置煙灰缸
- 在公眾社交場合，如果有人您在您或孩子附近吸煙，您可以有禮貌地請吸煙者離開，或者把孩子帶去另一個沒有人吸煙的地方

保護孩子的健康
請確保您的汽車及家居是無煙區