

齊來共建 無煙家庭

文：蕭巧玲

認識二手煙

各地科學研究已明確證實二手煙可導致嚴重疾病、殘疾和死亡。對兒童而言，二手煙可引致中耳炎、咳嗽及氣喘等呼吸道症狀、肺功能受損、嬰兒猝死綜合症、下呼吸道疾病及誘發哮喘等。二手煙中含有超過4,000種化學物質，當中至少有250種對人體有害，而且超過50種可使人患癌。國際癌症機構（IARC）已於2004年將二手煙界定為第一類致癌物。據估計，目前全球約有三分之一的成年人經常暴露於二手煙環境中。參照世界衛生組織的資料，每年全球約60萬人因接觸二手煙而提早死亡。

由於二手煙是致癌物且不存在所謂的安全暴露水平，故所有人都應受到保護，避免接觸二手煙。世界衛生組織強調，百分百無煙環境是唯一經證實可保護人們不受二手煙危害的方法，而其他任何先進的通風設施及過濾技術都無法有效消除空氣中的二手煙。

新“控煙法”的實施

為減少居民暴露在二手煙環境中的機會，澳門特區政府早於2003年起對原有的控煙法進行修訂，而擴大禁煙範圍正是該法的其中一項修訂重點。新“控煙法”已於2012年1月1日起正式生效。現時絕大部分的室內工作場所、室內公共場所、全部公共交通工具和某些重要的室外公共場所，已實施全面禁煙。

新“控煙法”的實施得到了社會各界的廣泛支持，現時餐廳、商店及其他消費場所內的二手煙幾乎絕跡，空氣中少了有害的致癌物質，無疑為市民大眾的健康大加分。然而值得注意的是，新“控煙法”未有將私人住宅單位及私家車列入禁煙範圍。





推行無煙家庭的必要性

基於實際執法困難及居民私隱保護等考慮因素，新“控煙法”未規定私人住宅單位內禁止吸煙。有部分人因此而擔心當大多數公眾場所實施禁煙後，吸煙者會移師至其住所內吸煙。此外，香港亦曾有研究指出，當地禁煙條例在2006年生效後，孩童在家中接觸二手煙的情況確有上升的趨勢。故此，在施行新“控煙法”的同時，必須持續向公眾宣傳二手煙的危害，尤其二手煙對兒童的影響，並積極提倡無煙家庭，鼓勵更多家庭自發加入無煙行列。

根據2010年澳門青少年煙草使用調查的結果，在13至15歲的本澳學生中，約39.4%曾在家中接觸二手煙，即表示約四成學生在有人吸煙的家庭環境中成長。近年有哈佛大學的研究指出，有煙家庭與無煙家庭的兒童相比，前者較容易出現呼吸道疾病及耳部感染，而且因病曠課的情況亦較為普遍及嚴重。兒童經常在家中看見父母吸煙，又或輕易接觸到煙草產品及吸煙用具等，這些都會增加其日後成為吸煙者的風險。因此，鼓勵家庭實行無煙政策，對於防止二手煙對身體的危害，以及預防兒童使用煙草產品，將有十分正面的作用。

落實無煙家庭的重要措施

要成功建立無煙家庭，必需取得家庭各成員的共識，並切實執行以下措施：

1. 禁止任何人在住所範圍內，包括陽台及平台等室外範圍吸煙；

（有部分家長誤以為只要躲在陽台等室外範圍吸煙就可保護子女不在家中受到二手煙的危害；然而事實上，吸煙後的煙草殘餘化學物（即“三手煙”）會附著在吸煙者的頭髮、皮膚和衣服，以及周遭的牆壁、家具、地毯和窗簾等。這些三手煙中的有毒物質可在物件表面殘留數周甚至數月。因此，家長在吸煙後接觸子女，又或子女在充滿三手煙的環境中活動及嬉戲，均有機會對子女健康構成危害。另有研究顯示三手煙可影響兒童智力發展、降低閱讀能力及增加患呼吸道疾病的風險。）

2. 訪客進入家門時，主動提醒其已進入無煙環境；

3. 在家中張貼禁煙標貼，或擺放禁煙海報及宣傳品；

4. 丟棄及移走所有煙灰缸及吸煙用具；

5. 不藏有印載煙草品牌標誌的物品（例如：打火機、T-恤、Cap帽等）；

6. 吸煙的家庭成員應盡早戒煙，如有需要，應尋求專業的戒煙協助。

結語

煙草危害健康已是不爭的事實。煙草不僅損害個人健康，還為社會、環境及經濟造成破壞性的影響。我們必須馬上行動，由家庭開始，共同遏止煙草流行，為我們及下一代爭取無煙及健康的生活環境。



（作者：澳門衛生政策學會 秘書長）