



申城“最严控烟令”3月1日起实施

# 衣服上残留的“三手烟”同样可致癌

## 长期接触或造成婴幼儿神经中毒

◆ 吴瑞莲

### “三手烟”可滞留数月 最易伤害婴幼儿

如今老百姓均已认识到直接吸进体内的“一手烟”以及烟民口中呼出来的“二手烟”有害健康，但对身边隐形的“三手烟”知之甚少。据复旦大学附属中山医院戒烟门诊调查的数据显示，目前市民对于“三手烟”的知晓率低于2%，防范意识也相当薄弱。

究竟什么是“三手烟”？同济大学附属第十人民医院呼吸科李让副主任医师解释说，“三手烟”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烟残留物。“三手烟”所含的有毒成份包括氢氰酸、丁烷、甲苯、砷、铅、一氧化碳以及11种高度致癌的化合物。“三手烟”在室内停留的时间相当长，香烟熄灭后6小时它们依然存在，如果室内通风不好，污染程度大，毒性物体会滞留几天甚至数月。”

复旦大学附属中山医院戒烟门诊负责人王晓丹医生表示：“虽然‘三手烟’中有害成分种类及浓度都低于‘二手烟’，但‘三手烟’所带来的危害却不容小觑。”王医生介绍，美国最新一项研究首次发现，“三手烟”可在人体细胞内造成重要的基因损伤，严重者甚至可导致包括肺癌在内的肿瘤形成。有些家长吸烟时常跑到室外或其他房间吸烟，在他们看来只要不在孩子面前吸就不会对孩子产生伤害。“实际上，烟雾颗粒会吸附到头发、皮肤以及衣物上，当吸烟者带着满身烟味与孩子接触后，烟毒同样会被吸收。即使在室外吸烟换好衣物再进入室内，其头发及呼出气中的烟草成分仍无法完全清除。”

今年3月1日起，上海室内公共场所将全面禁烟。你以为躲在自家阳台、厨房，甚至跑去室外吸烟，就能使身边人免受烟草伤害吗？日前，在第39期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上披露的一项国外研究显示，三手烟，也就是烟民“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烟残留物，含有十余种致癌物，人体长期接触可造成基因损伤，甚至导致包括肺癌在内的肿瘤形成。专家表示，想要彻底远离烟草的危害，最好的办法还是戒烟。

李让也指出，“三手烟”除了对成人有害，对婴幼儿的危害更大。“儿童喜欢到处爬，抚摸甚至舔咬各种东西，并把手放在嘴里，因此‘三手烟’的烟毒对儿童造成的危害要比成年人大20倍以上。即使烟雾微粒含量极低，也有可能导致婴幼儿出现神经中毒症状。”

### 开窗通风、点蜡烛 减少“三手烟”残留

李让建议，成年人吸烟后尽量洗个澡换身衣服，当然最好完全戒烟，才可以避免将“三手烟”带给他人。平时在家如果烟味太重，除了经常开窗通风，还可以点几根蜡烛。这是因为蜡烛燃烧时产生的碳，也能吸附屋里的烟味，可以尽量减少室内的“三手烟”留存。

此外，李医生支招说，还可将喝剩的茶渣晒干，捏取少许放置在烟灰缸内，这样也可在一定程度上消除香烟里的有害气体和颗粒。她说道，烟灰缸是“三手烟”的一个重要来源。而茶叶具有很强的吸附作用，能有效吸收烟味，对室内空气中颗粒尘埃的吸附作用也很强。她同时表示，橘子皮也是去除屋内或烟灰缸除烟味的一个不错选择。

### 烟草依赖是种病 需接受专业治疗

戒烟仅靠意志力就够了吗？王晓丹对此强调，烟瘾恰恰提示了一种疾病——烟草依赖，需要专业医生的治疗。她介绍，在每周四的戒烟门诊中，不少人都曾有戒烟史，而只靠意志力戒烟，成功率极低，一旦复吸，吸烟量也更多。她指出，科学戒烟尤其是循序渐进地在医生指导下戒烟很重要。由于每个人对烟草依赖的程度以及在戒烟过程中出现的戒断反应有所不同，需要医生总体评估后制定个性化的戒烟策略。

### 吸烟使患黄斑变性 几率增四倍

上海爱尔眼科医院眼底病科主任宋蓓雯表示，眼底黄斑疾病是中老年中的常见病。据相关研究数据显示，烟民罹患老年黄斑疾病的几率比不吸烟的人整整高出四倍。

宋主任指出，长时间熬夜、看电子屏会令眼睛疲劳，再加上过度吸烟，烟雾中所含的尼古丁、一氧化碳等有害成分会增加视网膜血管的浓度，使血管顺应性下降、血小板聚集性

增高，容易导致血栓形成的同时也会促使视网膜下新生血管增生，从而引起眼底微循环障碍和眼部血管病变。“眼底黄斑区的感光细胞一旦被破坏，视力将永久受损，若不及时干预治疗和控制，严重恶化后可导致失明。”宋主任说，随着吸烟人群日趋年轻化，原本多发于老年人的黄斑病变，已向中青年人群转移。

宋主任提醒，中老年人平时应注意劳逸结合，避免过度用眼，尽量减少电子产品的使用时间，使用时应将电子屏调致柔和适中的亮度，经常眨眼以保持眼球表面湿润。她建议，50岁以上的人群应定期检查眼底，尤其患有高血压、糖尿病、高胆固醇血症的患者以及吸烟、有年龄相关性黄斑疾病家族史的人群，也应特别关注眼底黄斑部的情况。



近年来，由于生活方式和环境的改变，妇科肿瘤和不孕症的患者分别有不同程度的增长，困扰着我国女性的健康。在今年三八妇女节来临之际，第40期“新民健康周周讲”将与你一同分享女性健康的秘密。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号，参加讲座可拨打新民健康会员服务服务中心热线 021-80261680(10:00-17:00)抢号报名！

本版块活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。

图说 我们的价值观

# 明礼是福



富强民主文明和谐  
自由平等公正法治  
爱国敬业诚信友善

中华有福

中宣部宣教局 中国文明网

天津大帮剪纸