



爸爸室外抽烟仍带回三手烟给女儿

“三手烟”健康危害超“二手烟”

室内可停留数月 容易伤害婴幼儿

□记者 孙美星 通讯员 俞水白

“我老公只要在外面抽了烟，回家以后女儿就不肯让他抱，留在大人身上的烟味是不是也会影响孩子？”昨天，宁波市第一医院戒烟门诊接到了市民这样的咨询。

今天是世界无烟日。一手烟、二手烟有害健康的概念大家都已经熟知，其实同样需要警惕的还有“三手烟”。市第一医院呼吸科专家介绍，三手烟留存时间长且难消除，与甲醛等有害物质结合，还会放大危害作用，最易伤害婴幼儿的健康，目前最好的预防方法是戒烟。

爸爸室外抽烟女儿不让抱

市民余女士的宝宝今年2岁多，平时为了怕影响孩子，他老公要抽烟都会自觉地到阳台上或是去楼下抽，抽完了再回家。不过最近她发现，如果她老公抽烟的频率比较高，或是在很多人抽烟的场合吃饭以后回来，身上带着明显的烟味，女儿都会很抵抗他，又哭又闹地不让他抱。

“我女儿有哮喘，我想女儿不让抱，是不是因为留在大人身上的烟味，也会影响孩子？”余女士觉得疑惑，为什么她爸爸不在室内或孩子身边抽烟，同样也会熏着孩子。

对老烟味感觉不适的不止是孩子，不少成人也很怕残留的烟草味道。“刚换了个办公室，之前这个办公室里坐着的是爱吸烟的人，现在每次走进办公室，闻着残留的烟味都觉得恶心。”有网友在朋友圈里这样吐槽，在有老烟味的环境里让人不舒服。

身上的烟味也有危害

三手烟残留在衣服和家具里

这些残留的烟味，其实是吸烟者产生的“三手烟”。

吸烟者直接吸入身体的是一手烟，由吸烟者口鼻呼出、被周边人群吸进的是二手烟，三手烟是吸烟产生的除气体之外的最后一种有害物质固体，是一种吸附气体的颗粒。

宁波市第一医院戒烟门诊专家、呼吸内科主任医师徐宁介绍，三手烟的健康隐患同样值得警惕：“即使二手烟清除了，三手烟仍会长期滞留在房间里，附着在吸烟者的头发和衣服上，或是家具、墙纸上。这些残留物质包括重金属、致癌物质，甚至放射性物质。”

“孩子之所以会排斥全身烟味的大人，很可能是闻到烟味感觉到了不适。室外吸烟后三手烟的残留物依然会附着在吸烟者的皮肤或衣服上，它随吸烟者回到室内后，仍会蔓延到各处。”徐宁说。

三手烟比二手烟更可怕

遇到室内污染可生成新致癌物质

三手烟来源于二手烟，两者的危害是不是一样？

“它们的成分不相同，三手烟主要由吸附在物体表面和灰尘颗粒中的二手烟化合物组成，甚至比二手烟还可怕。”徐宁告诉记者，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、钋二一〇，以及十一种高度致癌的化合物。

三手烟的危害，还不仅仅止于本身携带的有害物质。据了解，三手烟中残留烟雾化合物会与室内空气中化合物反应产生的新污染物。比如三手烟遇到甲醛，会发生化学反应，生成新的有毒混合物。

“三手烟里有的化合物，比如尼古丁，会与空气中的亚硝酸起化学反应，生成很强致癌性物质。”徐宁介绍，这些致癌物一旦进入身体后，会进入细胞，引起基因突变。

值得注意的是，没有闻到老烟味不意味着不会被三手烟污染。徐宁介绍，在烟雾散尽之后，其中的致癌物含量一半以上，仍能在室内停留至少两个小时，人体通过呼吸道吸入、消化道吸收和皮肤接触三种渠道吸收三手烟。

三手烟主要由吸附残留在物体表面和灰尘颗粒中的二手烟化合物组成,主要包括：



三手烟可滞留数月 最易伤害婴幼儿

外面抽完烟，等烟雾散去就安全了吗？徐宁告诉记者，三手烟留在家具、衣物、头发上，随着通风和污染程度不同，可能导致香烟的残留气味滞留数小时、数天甚至数月，“三手烟是影响肺癌发病年轻化的一个重要原因。”

三手烟除了对成人有伤害，对孩子伤害更大。“烟民曾经呆过地方，如卧室、车内、沙发等，都是暗藏隐患的危险区。小孩子喜欢到处摸，到处爬，还喜欢吸吮手指，或是把身边的东西放进嘴里，更容易受到三手烟的危害。”徐宁介绍，同吸烟者一起生活的婴幼儿，常被吸烟的家人抱着，或者在地板、沙发、床上爬行玩耍，很容易暴露在“三手烟”环境中。

由于婴幼儿免疫力较弱，代谢系统还不成熟，呼吸速度又比成人快，因此会吸入更多的有毒化学物质。儿童长期接触三手烟对神经系统、呼吸系统、循环系统等均可造成不小的危害。

除了孩子，孕期的妈妈也要远离三手烟。宁波市妇儿医院就曾遇到过因为长期接触二手烟和三手烟，导致胎儿发育迟缓的病例。宁波市妇儿医院产科主任范琦慧介绍，孕妇吸“二手烟”、“三手烟”，常会引起胎儿偏小，甚至早期流产，对于怀孕中后期的孕妇，还可能导致胎盘早剥形成大出血。因为胎儿在母亲体内是靠血液供应来提供养料的，而香烟烟雾中有害物质可以导致血管收缩，间接地影响到宝宝的“伙食”，长期断供或者让胎儿处于半“饥饿”状态，影响到胎儿的发育。

三手烟很难去除 最好的办法是戒烟

近期，宁波疾控官方微信提醒，除了公共场所和家里的房间，在有吸烟者的车厢内，包括仪表盘表面、车内空气和灰尘，都发现有高浓度的尼古丁和烟草特有的亚硝胺。

“简单地将孩子们与吸烟时产生的烟雾隔离，并不能真正保护孩子。研究表明，父母在其身边吸烟婴儿体内尼古丁含量最高，多于不吸烟家庭婴儿近50倍。即使在室外抽烟，吸烟者家庭婴儿体内的尼古丁含量，仍比不吸烟家庭婴儿高出7倍。”徐宁介绍，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。

“现在还没有彻底清除三手烟的方法，目前最有效的解决办法就是把家具、地毯、墙板等都换掉。”徐宁介绍，有些小窍门可以减少三手烟的留存。家庭聚会结束后，房间里往往会充斥着浓浓的烟碱味，将喝剩的茶渣晒干，捏取少许放置在烟灰缸内，能去除一部分香烟里的有害气味和颗粒。另外，橘子皮对于除烟也有一定的作用，可以将橘子皮直接放在烟灰缸里。

“避免三手烟的危害，最好的办法还是戒烟！”专家呼吁，在有儿童活动的区域都不要吸烟，家长要尽量让孩子少接触吸烟的人，或是在吸过烟的空间内逗留。

手足口病

进入“活跃期”

本报讯（记者 童程红 通讯员 陶子） 昨天，市疾控中心发布6月防病健康提示，引起手足口病的肠道病毒将进入异常活跃期，提醒市民近期要多多提防手足口病、细菌性痢疾，以及一些蚊媒介传染病。

疾控专家介绍，手足口病是由多种肠道病毒引起，以手、足皮肤疱疹和口腔粘膜溃疡为主的常见于儿童的传染病。该病流行期间，可发生幼儿园和托儿所集体感染和家庭聚集发病现象。肠道病毒传染性强，隐性感染比例大，传播途径复杂，传播速度快，容易引起暴发或流行。

预防手足口病，关键在于做好个人、家庭和托幼机构的卫生，防止医院感染。患儿家长要关注患儿的精神状况变化情况，若出现精神烦躁、恶心呕吐等精神受损的症状，要立即送至正规医疗机构急救。幼托机构等要加强晨检，早期发现早期隔离患病儿童；加强教室、居室等环境空气流通，新鲜；做好日常性幼托机构等消毒隔离（玩具、餐具、便器等消毒）；培养良好的个人卫生习惯，勤洗手、吃熟食、喝开水、勤通风、晒衣被。

6月，蚊虫活动进入高峰，防蚊也将要成为市民们头等大事。疾控专家介绍，针对蚊媒介传播的传染源和传播途径以及易感人群，有效的疾病预防措施包括：切断传播途径，积极灭蚊、防蚊，同时搞好动物圈棚的卫生，消除积水，填平洼地，消灭蚊子的孳生地。

本市适龄儿童应根据计划免疫程序按时接种乙脑疫苗，外来人口也应到所在地社区服务中心进行补种以降低乙脑发病。