

二手菸危害大 婦幼暴露風險不容小覷

文／國民健康署



二手菸藏毒害，兒童是最脆弱的受害者

兒童是二手菸害中最脆弱的受害者，接觸二手菸不僅會對兒童的神經發展與行為產生負面後果，臨床研究更明確將二手菸暴露與兒童的心理健康問題（特別是注意力不足過動症，ADHD）緊密連結。

研究指出，罹患ADHD兒童中，有高達88.6%曾有明顯的二手菸暴露史，顯示二手菸暴露可能是誘發ADHD的危險因子之一。暴露時間與程度越高，症狀可能越嚴重。

二手菸對女性衝擊高於男性

此外，根據日本於2025年發表、一項大型社區的追蹤研究指出，暴露二手菸環境的女性，其死亡風險比沒有二手菸暴露的女性高出1.36倍；若只計算「主動吸菸者」，男性死亡中約28.0%與吸菸有關，女性約2.3%；但若把「二手菸暴露」因素納入後，男性可歸因死亡比例上升到31.3%，女性大幅增加到8.4%，顯示二手菸對女性群體的健康威脅更大。

電子菸二手菸傷害不亞於紙菸

許多人以為電子菸沒有菸害，也是錯誤觀念。根據一篇橫跨20年電子菸二手菸的相關文獻研究顯示，二手電子菸中含有尼古丁、醛類和重金屬等有害化學物質。暴露於電子菸二手菸的非使用者，其體內的尼古丁代謝物（可替寧Cotinine）濃度明顯較未暴露者高，部分研究顯示其濃度甚至接近傳統紙菸二手菸的暴露者。接觸這些二手菸可能導致罹患多種呼吸道症狀及增加心理健康問題等風險，危害不亞於傳統紙菸。

結合多元戒菸資源，從源頭守護婦幼健康

國民健康署提供民眾多元戒菸服務，全台近3,000家合約醫事機構（醫院、診所、衛生所及藥局），提供專業的戒菸服務，民眾也可撥打免費戒菸諮詢專線「0800-636363」，諧音為「戒菸撥63」；或利用line通訊軟體（ID：@tsh0800636363），透過電話及網路的便利性與隱密性，結合專業諮商及心理支持，由專業諮詢人員協助量身打造個人戒菸計畫，並提供戒菸相關資訊，陪伴民眾一起渡過戒斷症狀，擺脫菸癮。📞

戒菸資源

免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63、Line通訊軟體ID：@tsh0800636363

全國近3,000家戒菸服務合約醫事機構（查詢電話：02-2351-0120）

洽地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務