

香菸菸裡的有害物

香菸的菸是香菸和添加物燃燒以後形成的有機物和無機物的混合物。它也含有焦油，而焦油含有四千種以上的化學物質，其中包括四十三種已知的致癌物。這些物質中有些會引起心臟和呼吸系統的疾病，並導致死亡。菸裡的化學物質包括氰化物、苯、甲醛、甲醇、乙炔和氨。它也含有有毒的氧化氮和一氧化碳。

吸菸影響心臟

(Chinese: Smoking Affects the Heart)

心臟病是美國的頭號殺手，而吸菸則會增加罹患心臟病的機率。美國每年差不多有十八萬人因吸菸而死於心血管病。雖然吸菸、高血壓、高膽固醇和缺乏運動等，都是引發心臟病的危險因素，但吸菸引起心臟病的危險性，比其它各種因素的危險性高一倍。吸菸者和不吸菸者在心臟病發作後，吸菸者更有可能會再發作另一次的心臟病。

二手菸的工作環境 有損工作人員的健康

英國醫藥協會出版的專業季刊，在其新近發表的一篇研究報告，“菸草控制”中指出，暴露在二手菸中（即吸菸環境中）的人，患心臟病的危險性顯著地提高。

Athens 大學的心臟科專家，針對 847 位嚴重冠心病的男女患者和 1,087 位健康的人進行研究。結果發現，心臟病的病人中，有 86% 的人，每天暴露在二手菸中超過 30 分鐘；比較下，健康的人暴露在二手菸中的則為 56%。

另外，雖然自己目前不吸菸，但卻讓自己暴露於二手菸中的人，比那些能控制且保護自己，使自己不暴露于二手菸中的人，患嚴重心臟病的比率，大約要多一倍半。每年馬里蘭州，大約有 1,000 名不吸菸者，因二手菸而死亡。此一研究結果，更進一步的證明了二手菸的危害性。

但望餐館的業主、員工與顧客們能把這個研究警告，牢記在心！



Asian American Anti-Smoking Foundation
亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시안 아메리칸 흡연 방지 협회

Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene

Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention

With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund

