**PM2.5与室内二手烟**

健康随烟而逝，疾病伴烟而生。二手烟暴露没有安全水平，室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。可是，我们在室内工作场所或者公共场所，或者家庭聚会，烟民抽着烟，其他不吸烟的人的就只能被动吸着烟民吐出来的烟雾。随着控烟法规的出台，在公共场所禁止吸烟，被动吸二手烟的情况明显好转，可是室内聚会吸烟现象依然普遍，二手烟暴露越来越多。

在常规的60平方米的居室里烟民连抽4支烟，监测一下室内的PM2.5，浓度也会“爆表”！连续抽2根烟，室内的PM2.5数值也能达到300-400。

可见，有人吸烟，很快室内小颗粒物（PM2.5）就会剧增。烟草烟雾是室内PM2.5的主要来源。相比室外，我们一天中80%的时间在室内，室内空间狭小，通风差，在这样的室内环境我们如何生存？

* 室内小颗粒物主要来源---烟霾

室内小颗粒物主要来自烟草烟雾，我们称之为烟霾。复旦大学研究表明，粒径在0.25～0.50微米的颗粒物的浓度与居民健康危害的关系最为显著，对心血管影响尤甚，且粒径越小，健康危害越大。室内烟雾的颗粒物更小，其远小于2.5微米，不到头发丝直径的百分之一，因为它小，极不容易察觉，又极其容易经过呼吸道进入肺部，穿透肺泡，进入血液循环，到达您所有的器官，危害您的健康，导致疾病。

烟霾除了自身可对身体带来的危害之外，烟霾小颗粒上还可以吸附各种卷烟燃烧产生的致癌物，如金属镉、烟草特有亚硝胺、多环芳烃、放射性元素等。

* 吸烟者，请珍惜您和你家人的生命

吸烟者，首先请不要成为移动污染源，吸烟一定走出门外，支持室内无烟；尊重他人的健康权，也许她是你的家人，也许他是你的挚友，也许她是深藏在你心里的一份期待。别让卷烟和二手烟吞噬他们的健康，好好享受彼此的陪伴，正是你最大的期望；不吸烟、不敬烟、不劝烟、不送烟；为了健康，戒烟，生命需珍惜，只有健康才是完完整整属于自己的，关心自己，做一个健康的你。

* 戒烟好处 立竿见影

大量科学研究表明，戒烟20小时后，心梗危险性降低；2天后，味觉、嗅觉敏感性增加；2个月后，自我感觉呼吸变顺畅、体力恢复、身上和口腔异味消失、牙齿变洁净；1年后，由于心脏病所致死亡风险降低50%；15年后，罹患吸烟相关疾病风险降至与不吸烟者相同。

非吸烟者：要做到不尝试吸烟，不敬烟、不送烟；无烟环境的法律给了我们维护自身健康的权利，生命健康权与你同在，要学会拒绝。对在公共场所吸烟的行为，我们要维护法律，敢说、敢劝。我们要充满爱心教育孩子不吸第一支烟，用亲情劝亲人戒烟。

* 三手烟的危害

烟民吸烟时一定要到室外，因为三手烟对健康同样具有危害，会影响呼吸道有疾病的家人和朋友，特别是影响体表面积很小的婴幼儿。吸烟时把烟雾、烟草中有害物质遗存到客厅的沙发上、烟民的头发上、衣服上，也会把居室、客厅都打造成三手烟室。

室内污染来源有二手烟、三手烟、房屋装修材料的污染和厨房油烟污染。首先要减少二手烟和三手烟的污染，减少室内吸烟，就算家中没有其他成员在，也同样不要再室内吸烟。并且回家时要尽快洗澡洗头，及时换洗刚才吸烟时穿的毛纺织品。

* 劝导戒烟四原则

维护法律，我们要劝阻别人在公共场所吸烟。劝导要有爱心，劝导要有技巧：

1. 关爱而非歧视，因为吸烟是一种成瘾性疾病 ；
2. 制止而非迁就，为了别人和自己的健康；
3. 劝导而非斥责，用温和的方式达到目的；
4. 鼓励而非冷漠，对方熄灭卷烟及时表示感谢。