

電子菸不是菸？

加熱煙對人體傷害較小？

健康署「國高中生吸菸行為調查」，我國國、高中學生電子菸吸食率從 103 年的 2.0% 與 2.1%，竄升至 105 年 3.7% 與 4.8%，增加近一倍的人口！加熱菸更是透過宣稱有減害效果，誤導民眾嘗試使用。其實，加熱菸跟電子菸都具有致癌物質，且都具有高度的成癮性，並對健康都有危害。

想戒菸別肖想用電子菸取代！

想要戒菸的癮君子都誤以為電子菸不含尼古丁成份，因此企圖以此作為戒菸偏方，以為透過電子煙可以取代傳統紙菸，進而慢慢戒除菸癮。殊不知電子菸除含有尼古丁，更含有甲醛及乙醛等致癌物質，長期吸入可能會引起慢性呼吸道疾病，依據 2018 年衛福部食藥署受理 1471 件電子菸檢驗結果指出，近 8 成電子煙菸液均含成癮性尼古丁，又因電子菸液可隨意添加，民眾恐不自覺攝取過量。韓國研究也發現，隨著電子菸使用率上升，學生氣喘比率也增加，到校缺課率更顯著提升。

加熱式菸品釋放出的菸霧 與傳統菸品相同

加熱式菸品是以菸草製成，釋放出的菸霧與傳統菸品相同，均含有尼古丁和其他致癌物質，世界衛生組織對此類商品已發表聲明，認為所有形式的菸品，包含加熱式菸品在內，均會對人體產生危害。加熱式菸品的使用溫度約在 350°C 至 600°C 之間，而根據研究報告指出，加熱式菸品在一般使用的加熱過程中，於 90°C 左右就會釋出急毒性與高毒性物質：甲醛、氰醇，在低濃度下即具有高毒性；另外，由於加熱式菸品設備的使用性質，可能會導致吸食的間隔減少，因此可能增加用戶對尼古丁和其他有害化學物質的攝入量。

趙鵬華：如果人生可以重來 我絕對不會吸菸！

曾是近 30 年老菸槍、舌頭被切除 2/3 的舌癌四期病友-趙鵬華說：「如果人生可以重來，我絕對不會吸菸」！女兒還在念國中，因為吸菸導致舌癌重重的打擊了他的家庭以及工作，雖然無法清楚說話，仍要站出來呼籲，吸菸完全沒有任何好處，奉勸還在吸菸的趕快戒菸，不吸菸的也千萬不要吸菸。希望所有家庭不再有人受害、更不能讓青少年掉入吸菸的行列。

想遠離菸害，千萬別誤信偏方，使用加熱菸跟電子菸是無法戒除菸癮的。若有心思想戒菸，卻不知從何開始，可以撥打戒菸專線 0800-636363；於國民健康署網站上也有推出「網路戒菸包」，供民眾參考及使用。拒絕菸品才能真正遠離菸害，也才得以維護自己及家人的健康！



參考資料：

1. 董事基金會華文戒菸網
2. 健康九九網站-菸害防治館
3. 衛生福利部國民健康署