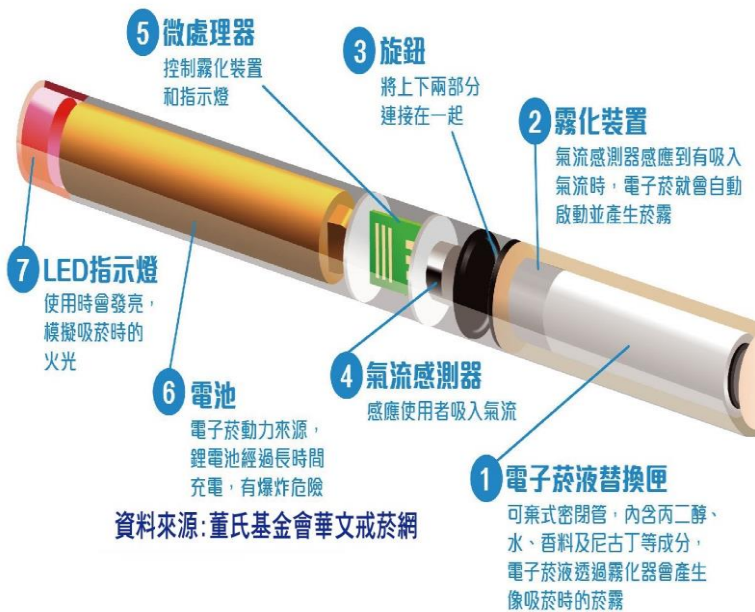


電子煙？

西元 2003 年電子煙從中國大陸發跡，到 2006 年始進入歐美市場，它最初的用意是幫助降低戒菸困難，以電子菸這樣的尼古丁替代物，盼減少香菸帶來的危害，但事後發現其實並不如想像中簡單，甚至在長期安全性質上有相當大的疑慮。國泰綜合醫院內科部副主任邱銘煌指出，電子煙在台灣並不是合法的產品，在其他國家也都被列為是非法產品，不過尚有少數國家將其列入為戒菸的輔助用品。

電子煙一種外型類似菸品的產品，通常由鋰電池、霧化器、卡匣菸彈或補充液所組成。



資料來源：董氏基金會華文戒菸網

不僅危險，還可能致癌？

電子煙最大的成分尼古丁，主要為了解決對香菸尼古丁戒斷成癮問題，實際上它也包含其它成分，如甘油、丙二醇等潤濕劑，也包括一些香料在裡頭，也因為電子菸管道來源參差不齊，後經發現，有些產品竟然含有致癌物，令人難以置信。

邱銘煌說，「電子煙曾經發生氣爆事件，導致臉部灼傷。」原因在於它不是真正的在燃燒，是用加熱方式產生蒸氣，且裡面含尼古丁，具有一定危險性。

電子菸的迷思

×電子菸可以幫助戒菸？

WHO 世界衛生組織：「沒有證據證明電子煙是安全且可以幫助戒菸！」

×電子菸是吸菸者減害的選擇？

WHO 世界衛生組織：「電子煙多含尼古丁、丙二醇、重金屬或其他有毒化學物質，不但易導致上癮，使用者亦可能有致命危險！」

×電子菸不是菸品、電子煙、電子煙無害？

WHO 世界衛生組織：「電子煙內含尼古丁一樣會成癮，無助於戒菸！」

醫師：戒菸還是要看本身的動機

即便電子煙想幫助癮君子戒除菸癮，但其過量的尼古丁，相當於 20 幾包菸之多，對心臟有危害性，據統計，電子煙使用人口大多為青少年，醫師憂心可能因此成為吸菸的入門款，恐將來成為潛在的香菸成癮者。「戒菸還是要看本身的動機」論戒菸，除了自己本身，家人同儕的支持力也是重點，這兩者佔 70-80%，借助藥物則是 20-30%；在藥物方面，目前較被各國所證實的屬尼古丁貼片、口香糖或鼻噴劑，或是一些促使中樞神經讓菸癮者對菸的慾望大大降低，達到戒菸效果，若有相關民衆有需求，建議先向專業醫師諮詢，讓自己脫離菸癮之苦。

電子煙易成癮多重危害損健康

危害 1. 有尼古丁，具高度成癮性，無助戒菸。
電子煙油 1 小瓶
尼古丁含量約 200 支菸
= $\times 10$ 倍

危害 2. 含高濃度尼古丁，易過量造成中毒。

危害 3. 具爆炸危險性，自燃爆炸事件頻傳。

危害 4. 含一級致癌物甲醛、亞硝胺。

危害 5. 市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品。

戒菸專線
0800-63-63-63

資料來源：<https://healthyives.tw/Article/RpfQUyNJZo7.html>
<https://ifi.immigration.gov.tw/public/attachment/772414191529.jpg>