

電子煙的影響?!

呼吸治療科 RT林頤鈞



什麼是電子煙?!



電子煙，是近年興起的新形態菸品，在全球吸菸人口逐漸下降時，以科技、時尚之姿問世，不到幾年，就擄獲大量使用者，且影響力持續增加。





什麼是電子煙?感覺名稱好多種!

- Ⓜ 電子煙是以電能驅動霧化器，加熱可填充式之煙液(油)後產生煙霧。網購市場聲稱之電子維他命棒、蒸氣果汁、VAPE(維卜)等物品，事實上指的都是電子煙。
- Ⓜ 根據研究，已知電子煙煙霧含有多種致癌和毒性物質，且有吸食成癮、二(三)手煙問題。
- Ⓜ 這些有害物質包含導致成癮的尼古丁、致癌物質甲醛及乙醛。還有非常多的超微粒子與揮發性有機化合物，對於人體口腔黏膜、呼吸道都易引發過敏或傷害反應。



你應該知道的
電子煙
30問
01

維他命棒、果汁棒長得炫又不像菸，不會像抽菸那樣傷身吧？

答. 內含有 ☠ 致癌等危害物質



- 傷身又會成癮，近八成以上產品含有尼古丁。
- 含一級致癌物甲醛(福馬林-泡屍體防腐用)。
- 含二級致癌物乙醛。
- 還有丙二醇、二甘醇、可丁寧、毒藜鹼、菸草生物鹼或其他超微粒子與揮發性有機化合物，等於吸入更多有健康風險的物質...
- 吸食過程對於人體口腔黏膜、呼吸道等易引發過敏或傷害反應，增加心肌梗塞的風險。



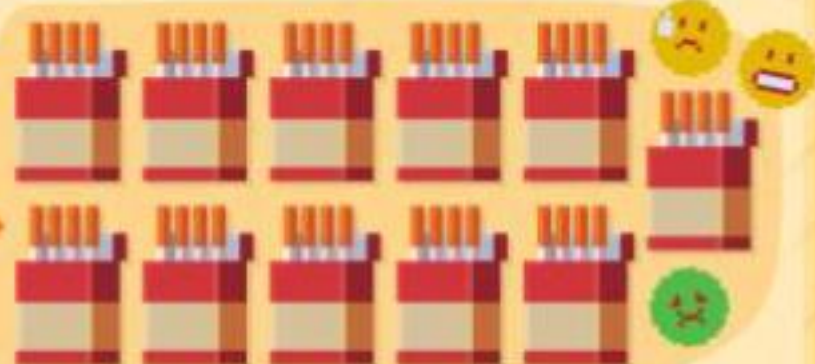
電子煙
30問
04

店家說電子煙油都是合法添加物
對人體沒有危害，是真的嗎？

答. 光是尼古丁就很容易過量使用

1瓶 (30ml) 電子煙油
尼古丁含量就超過

11包紙菸
(225支紙菸)



- 電子煙含尼古丁之濃度約2-18mg/ml(一般約6 mg/ml)，一瓶30ml補充液即含180mg尼古丁，相當於225支紙菸(超過11包菸)。若以每支煙匣可注入2-6ml計算，尼古丁量約相當於12-36根紙菸。
- 電子煙油主要成分為丙二醇，與化學合成毒品具有不錯的溶解性，如卡西酮類，根本沒有所謂的合法添加物。
- 此外，電子煙油中所帶有的奶油香氣，主要成分為丁二酮，經過呼吸吸入後可能導致俗稱「爆米花肺」的阻塞性細支氣管炎。



你應該知道的
電子煙
加熱式菸品
30問
05

聽店家說電子煙是可以幫助戒菸🌟
這是真的嗎❓

世界衛生組織 (WHO) 表示

「沒有證據證明
電子煙是安全、
且可幫助戒菸」

專業醫事戒菸才有效且安全
☎ 戒菸專線 0800-636363

- 《新英格蘭醫學期刊》(NEJM)刊登之最新研究顯示，使用電子煙戒菸者，一年後雖然戒掉傳統紙菸，但有80%戒癮者仍在使用電子煙，而電子煙霧中包含許多有害物質，長期吸食會對健康造成危害。
- 2018年美國布朗大學研究指出，基於目前科研證據顯示，並不支持電子煙有戒菸效果。



你應該知道的
電子煙
加熱式菸品
30問
07

抽電子煙、加熱式菸品比紙菸安全
又不會成癮❌所以安啦❓

答. 同樣含有尼古丁，會讓人成癮

健康危害的風險 國際有見解

調查發現青少年吸電子煙，
嘗試一般菸提升到6倍。

吸菸者嘗試電子煙，大部分
都造成紙菸和電子煙同時使
用，危害雪上加霜。



- 美國藥物濫用研究所（National Institute of Drug Abuse, NIDA）2014年研究也指出，尼古丁暴露可能讓大腦更容易對其他物質成癮，且青少年正值大腦發展重要階段，使用菸品可能造成大腦永久傷害，導致成癮及持續吸菸。當前電子煙以青少年為行銷對象，可能成為青少年吸菸的新入門（gateway）物質。



你應該知道的
電子煙
30問
加國政府
加國政府

電子煙只是水蒸氣和香料，所以應該沒有二手煙的問題？

答：有二手煙危害，且不易飄散



- 2017年研究發表於PLOS ONE的研究結果發現，電子煙煙霧中含有重金屬（如：鎳、鉻、銅、鉛、鋅、砷、硒等），且一般來說，濃度均較紙菸高，所以千萬別對人吐煙圈玩啊！
- 電子煙二手煙霧對室內空氣品質的影響，較傳統紙菸更為明顯，於室內環境使用電子煙，其煙霧不易揮散，室內空氣中可測得大量的丙二醇、甘油、尼古丁濃度，同時亦伴隨高濃度的PM2.5微粒。

