

## Q8:新興菸品可以取代傳統菸品、幫助戒菸，是真的嗎?

世界衛生組織(WHO)不斷地強調：沒有足夠的科學證據支持新興菸品可以幫助戒菸！因為電子煙更容易導致尼古丁成癮，聲稱用電子煙戒菸的吸菸者，超過八成會變成依賴電子煙，且增加日後再度吸菸的機會。根據韓國的調查報告，大約95%使用電子煙或加熱菸者仍繼續吸菸，而且根本無意戒菸，他們在禁止吸菸的情境下，只好使用電子煙或加熱菸，但在准許吸菸的環境仍會選擇傳統紙菸。事實證明新興菸品與傳統菸品共存，不僅無助戒菸，反而聯手阻擋戒菸行動，掘取更大商業利益。

## Q9:電子煙爆炸案都是個案，沒有那麼嚴重啦?!

電子煙的裝置必須瞬間加熱至高溫，在產品設計上是比較容易發生燒毀或爆炸的，依據美國官方資料，2015至2017年間即有2,035件急診處通報的電子煙爆炸、灼傷及死亡事故。爆炸事件詳見「華文戒菸網-認識新興菸品專區」。

## Q10:電子煙、加熱菸在台灣合法嗎?

政府並未開放新興菸品，若是走私應依懲治走私條例論處，倘民眾自行攜帶入境，一經海關查獲，立即查扣；製造、輸入、販賣新興菸品將依藥事法、菸害防治法等懲處。若發現違法販售新興菸品情事，請逕向縣市衛生局檢舉，或撥打食品藥物管理署檢舉專線：0800-285-000。

本傳單內容，同時刊登於「華文戒菸網」首頁「我拒菸我驕傲」專區 <http://joline-quit.org/>，專區內另提供「我拒菸，我驕傲」短片及學習單下載連結，可觀看短片後搭配本傳單，並與同學們進行深入討論。

### 諮詢專家

江建勳醫師	臺大醫院家庭醫學部
吳憲林醫師	臺安醫院胸腔內科
林志學主任	中國醫藥大學附設醫院老年醫學科
郭斐然醫師	臺大醫院家庭醫學部
陳全裕醫師	成大醫院家庭醫學部
黃偉新主任	馬偕紀念醫院家庭醫學科台北社區醫學中心
詹其峰主任	臺大醫院家庭醫學部社區醫學科
賴志冠醫師	臺北榮民總醫院家庭醫學部
薛光傑主任	高雄榮民總醫院戒菸治療管理中心
顏啟華主任	中山醫學大學附設醫院家庭醫學部
李鳳翹律師	均衡法律事務所
游開雄律師	游開雄律師事務所

## 不當菸商小肥羊!

菸草產業在歐美國家大肆廣告行銷百年，透過電視、報章、電影等所有媒體與通路，將菸品深入社會的每一個角落。直到1964年美國第一份菸害白皮書發表、菸草公司開始被告後，才起了變化，最後菸草公司在1998年與美國50州達成和解，須支付2460億美元和解金，也必須公佈菸害及遊說的機密文件，這才發現菸草公司早在二十世紀初就知道吸菸會上癮與致癌，卻刻意隱瞞！

### 跨國菸草公司拓展市場手法：

#### 1.黃鼠狼給雞拜年

跨國菸草公司為了積極開拓新菸品成癮市場，2010年投入生產「電子煙」，2015年起推出「加熱式菸品」，又砸下超過10億美金成立「無菸世界基金會」，然後用黃鼠狼給雞拜年的心意推廣「如果你不吸菸那就不要開始吸菸；如果你吸菸那就趕快戒菸；如果你戒不掉菸那就改吸新興菸品」。

#### 2.二面手法

跨國菸草公司一面收購全球的電子煙公司及工廠，積極研發推出加入各種調味香料的電子煙吸引青少年使用；一面就鼓吹對電子煙、加熱菸等新興菸品要採取「課稅、嚴管、禁止青少年使用、購買電子煙年齡提高到21歲」，好讓各國政府讓步開放新興菸品，最後達到「尼古丁成癮市場擴大、菸草公司賺大錢」。

#### 3.鋪天蓋地的遊說

世界權威媒體一路透社也於2017年報導揭露：菸商慣用妨礙菸害防制政策的遊說策略包括：(1)設法將菸草議題移出衛生部門、(2)遊說國會議員、其他政府部門和官僚、(3)部署第三方勢力(如菸品零售業、擁菸團體)、(4)利用媒體投書，產生公眾辯論以影響決策者。

#### 4.血淋淋的例子

美國政府因為一時輕忽而採取「開放成人選擇，禁止青少年使用」的電子煙合法化政策，結果短短十年，美國衛生部資料顯示全美高中生使用電子煙比例從2011年的1.5%，到2018年遽增為20.8%，現在更直接跳升至27.5%！2019年全美已有500萬中學生身陷電子煙危害中，至十月已發生上千起嚴重肺病或死亡案例。

## 戒菸四招，對抗菸癮最有效!



**1 深呼吸15次**  
連續將氣深深吸入再慢慢吐出



**2 喝一杯冷水**  
滋潤喉嚨又可抑制吸菸慾望



**3 用力伸懶腰**  
做擴胸握拳或原地跳躍也可以



**4 刷牙或洗臉**  
讓自己神清氣爽，精神馬上來！

## 助人戒菸應善用專業的協助，可提高戒菸成功率。

#### 1.戒菸門診：

衛生福利部國民健康署在各特約醫事機構提供戒菸治療服務，請攜帶健保卡至合約醫院、診所和藥局尋求專業協助。詳情見「衛生福利部國民健康署戒菸治療服務與管理」網站。

#### 2.戒菸專線0800-63-63-63

民眾可撥打免付費戒菸專線。週一至週六上午9時至下午9時，提供國、台、客、英語服務，並依照您的需求，提供轉介、諮詢、宣導資料等服務。

#### 3.參加各地方政府衛生局(所)辦理的戒菸班

或兩年舉辦一次的Quit&Win「戒菸就贏比賽」，展現戒菸決心。

#### 4.運用「董氏基金會-華文戒菸網」[www.e-quit.org](http://www.e-quit.org)

雖然目前還沒有戒除新興菸品的方法，但仍可使用戒菸四招轉移並緩和斷癮症狀。

臺灣新世代，拒絕新癮害

# 我拒菸



# 我驕傲



紙菸、水菸、嚼菸、電子煙、加熱菸...所有菸品都Get Out!

## 我拒菸我驕傲

2009年台灣菸害防制新法上路，我很高興成為當時「無菸環境，最有態度」的宣導義工，在大家的努力下，當年的新法實施直接促成37萬人成功戒菸。

但十年後的今天，卻要跟大家談最擔憂的事...

台灣推動菸害防制超過35年，雖然還有很多人在吸菸，但多半已知道傳統紙菸的危害~會讓人上癮、牙齒手指會變黃、傷害皮膚、會生很多病、也會致癌！

然而最近電子煙、加熱菸開始興起，很多人就以為那是流行、那是時尚，加上不會有濃濃的菸臭味，就認為無害。

研究已經證實「這些『新興菸品』的尼古丁濃度多半更高，而且一樣都有二手菸及三手菸的危害，甚至還有爆炸的風險」。

才短短幾年，美國已有500萬青少年身陷「電子煙=瘟疫」的泥沼中，看到美國數以千計因為吸食電子煙導致傷亡的案例，我們不可以重蹈覆轍。

電子煙不只傷害自己，也會傷害我們身邊的人！不要再誤認為它可以幫助戒菸，或只是加入化學香料的蒸氣而已。

我相信真正的科學證據，我不會受菸商的左右...

所有菸品都Get Out-  
Yes, Get Out-

No smoking, no vaping, no drugs, no harm.

Get your right choice.

Say no to all tobacco products!

我是義工 蔡依林

#我拒菸

#我驕傲!



## 菸品都有害

1881年工業革命讓捲菸機與包裝機問世引發菸品的全面盛行，直到1964年美國發表第一份菸害白皮書後，才啟動全球拒菸行動，1987年世界衛生組織(WHO)公佈：紙菸含有39種致癌物質，2011年更新為69種，目前已經發現高達93種。

傳統紙菸盛行近百年後，其危害研究才慢慢發表，目前全球已有超過6萬份科學研究報告證實：吸菸會讓人成癮，造成失明、掉牙、掉髮、陽痿、記憶力退化，並導致慢性阻塞性肺病(COPD)、惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、高血壓、糖尿病等疾病，有1/3的癌症死亡病患是吸菸所致。

世界衛生組織指出，每2位吸菸者中，就有1位會因其吸菸行為而死亡！全球每年菸害致死人數超過800萬人，其中120萬人因二手菸而死亡。台灣每年有2.4萬人因菸害而死亡！

在已開發國家，傳統菸品因為前進的菸害防制政策及民眾健康意識抬頭而削弱，跨國菸商為維持獲利，不斷開發新產品及增加消費族群，2011年起投入生產推廣「電子煙」，佯稱幫助成年人戒菸，實際卻是勾引青少年使用，2015年再推出「加熱菸」，就短短的幾年，歐盟檢測已發現電子煙含有超過41種的有害化學物質！而全球最大菸商也公布自家的加熱菸至少含有58種有害化學物質！

## 傳統菸品與新興菸品

產品	傳統紙菸	電子煙 (不含尼古丁)	電子煙 (含尼古丁)	加熱菸
主成份	菸草	甘油 丙二醇 化學香料	甘油、丙二醇 化學香料 尼古丁	菸草
原理	直接燃燒菸草	利用電子霧化器 將菸油加熱霧化	電子加熱器 加熱菸草	
尼古丁	√	×	√	√
焦油 / 致癌物	√	√	√	√
尼古丁成癮	√	√*註	√	√
二手菸(煙)霧	√	√	√	√
提早尼古丁成癮	√	√	√	√

註：雖不會尼古丁成癮，但仍可能會心理性成癮及社會性成癮。

## 新興菸品Q&A

### Q1:什麼是新興菸品?

傳統菸品為「燃燒式」菸品，將菸草點燃後供吸入使用，新興菸品則是「非燃燒式」菸品，又可分為電子煙與加熱菸兩種：

**電子煙**全名為電子霧化器，將煙油加熱至約200°C，產生可吸入的蒸氣煙霧。煙油主要成分包括尼古丁、丙二醇、植物甘油和化學香精，另外可能還含甲醛、乙醛、亞硝胺、二甘醇、毒藜鹼、重金屬和更多未知有害化學物質。

**加熱菸**則將菸草加濕、壓縮後填裝成菸草柱，加熱至約350°C產生煙霧，其中含尼古丁與亞硝胺、甲醛、乙醛、苯等有害致癌物質。

### Q2:電子煙只是產生蒸氣，吸了沒害?

電子煙所產生的「煙霧」並非單純的「水蒸氣」，而人體肺部、呼吸道的組織和腸胃道不同，煙油中的丙二醇、植物甘油和化學香精，都屬於食品等級配方，安全性也僅止於食用，譬如我們可以「喝下一杯果汁」，但絕不能「吸入少量果汁」，否則可能很快引發吸入性肺炎，長期吸入則會帶來更嚴重的後果。

### Q3:用不含尼古丁的電子煙，對健康就無害?

無論有沒有尼古丁，電子煙都含有大量化學物質，吸入對健康都有害！而且煙油包裝並未標示實際的成份和濃度，號稱不含尼古丁的煙油經查驗後，8成都含有大量尼古丁，至於是否還含有其他有害物質更是無從而知！

目前除了確認電子煙會引起細支氣管發炎、阻塞的「爆米花肺」外，美國2019年8月起，短短兩個月就爆發一連串數以千計的電子煙嚴重肺病疫情。

### Q4:新興菸品不會致癌?

美國國家衛生院的研究指出，含尼古丁的**電子煙霧**會損壞試驗老鼠肺部及膀胱的基因，抑制細胞修復、加速癌化，確認電子煙會引起肺癌與膀胱細胞癌前病變，因此預估電子煙可能會導致很多的癌症；

**加熱菸**將菸草經過濕潤、壓縮而製成菸草柱，但加熱後已知仍會產出數十種毒害物質，一樣會導致各種癌症。

### Q5:新興菸品的尼古丁濃度低於紙菸，比較不容易上癮?

新興菸品和紙菸同樣含有尼古丁，這是與海洛因、古柯鹼同等級的高度成癮物質。**電子煙油**中添加了化學合成的「尼古丁鹽」，比一般尼古丁的吸收更快、作用更強，每一毫升(西西)煙油的尼古丁濃度往往超過一包(20支)紙菸的總量，甚至達到兩包或更多。**加熱菸**與傳統紙菸一樣都含尼古丁，一樣非常容易上癮。



電子煙=瘟疫

### Q6:青少年被電子煙「鉤癮」後，將來會有什麼負面影響?

1.尼古丁成癮：電子煙以添加化學香精來誘使青少年上鉤嘗試，許多電子煙液內添加高濃度的尼古丁鹽，比一般尼古丁的作用更強，更容易上癮，一旦停止使用便會產生「戒斷症狀」，變得易怒、焦慮、坐立難安、無法集中注意力。

2.影響腦部發育：青少年是大腦發育的重要階段，青少年時期無論使用來自紙菸或電子煙的尼古丁，都會刺激大腦，造成青少年頭痛、學習障礙、情緒波動等症狀，甚至腦部發育遲緩等永久傷害。

3.提高誘發癲癇、哮喘、肺部發炎等疾病的機率。

4.變成雙重菸品使用者：原本不吸菸的青少年使用電子煙後，未來吸菸的機率提高6倍，最後為「雙重」、甚至「多重」的尼古丁產品使用者。

5.濫用大麻：美國醫學會兒科期刊(JAMA Pediatrics)研究指出，使用過電子煙的青少年將來吸食大麻的機率提高3.5倍！

### Q7:新興菸品沒有噁人的菸臭味，所以沒有二手和三手菸害?

有害物質往往無味無嗅，菸臭味與二手煙霧危害並無關聯。研究指出，暴露電子煙二手煙霧者的尿液尼古丁代謝物濃度升高達13倍，毒性的丙烯醛代謝物亦明顯上升；另外，電子煙商店同棟建築隔壁房間內所放置的紙巾，一天內即可測得尼古丁及致癌的亞硝胺，說明三手煙霧會悄悄地進入我們生活周遭。

更可怕的是，加熱菸會產生PM0.3(300奈米)，比PM2.5更微小的懸浮微粒，一旦吸入便直達肺部，滲透微血管進入體內。