

世界衛生組織已證實任何形式的菸品皆有害

資料來源:衛生福利部國民健康署

今(2024)年世界無菸日主題為「保護孩童，避免菸商干擾(Protecting children from tobacco industry interference)」，世界衛生組織(WHO)指出全球許多年輕族群呼籲政府採取政策，以保護孩童免於遭受菸商及其相關行業影響，並呼籲菸草業者停止向年輕族群提供有害健康的產品¹。

WHO 已證實任何菸品皆有害 小心菸商行銷伎倆

菸草每年使 800 多萬人失去生命，其中有 700 多萬人是直接使用菸草，有大約 120 萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者，但菸草業者持續推出新穎的包裝設計、添加調味或特殊風味之菸草，並以所謂「新型」、「可作為紙菸替代品」、「減少二手菸、減少異味」的行銷話術推銷產品，甚至這些商品的目標族群已鎖定在年輕世代。

世界衛生組織已證實，所有形式的菸草都是有害健康。科學實證顯示，電子煙及加熱菸無助於戒菸，兩者對健康造成的危害也不會低於其他菸品。且會使吸菸者併用多種菸(煙)草產品(所謂的「多重使用」)，對尼古丁的依賴性更高，可能會使戒菸變得更加複雜，戒菸難度也更大。

菸害防制法修法 擴大年輕族群之保護範圍

國民健康署 110 年青少年吸菸行為調查結果顯示，國中學生電子煙使用率由 107 年 1.9% 上升至 110 年 3.9%；高中職學生由 107 年 3.4% 竄升至 110 年 8.8%，短短 3 年時間快速倍增，推估超過 7.9 萬名青少年正在使用電子煙⁵。為杜絕電子煙及加熱菸對青少年及國人健康之危害，菸害防制法於去(112)年 3 月 22 日修正施行，包括提高禁菸年齡至 20 歲；擴大禁菸之室內外公場所，包括大專校院、幼兒園、托嬰中心及居家式托育場所全面禁菸；電子煙在內之各式類菸品及未經核定通過健康風險評估審查之加熱菸皆屬於違法產品，任何人不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用，違法者將依法處罰。

戒菸找專業 助您好戒

為使兒童及年輕族群遠離菸害，國民健康署呼籲設立目標為自己及家人戒菸，成功機會較高。全國有近 3,500 家戒菸服務特約機構，醫院、診所、衛生所及藥局皆可提供戒菸服務，透過戒菸服務訓練的醫師、護理師及藥師，提供專業的戒菸治療、衛教、諮詢與支持，孕婦、青少年及不適合用藥者，亦可以得到相關的協助。接受戒菸服務後，3 個月、6 個月及 1 年後，還有專人追蹤及輔導，全程專業且用心的關懷，以增強戒菸動機及意志力。另外，為鼓勵吸菸者戒菸，並減輕戒菸者經濟負擔，自 111 年 5 月 15 日起，接受戒菸輔助用藥服務，不分對象皆免收戒菸輔助用藥部分負擔費用。另一種選擇，撥打免費戒菸專線（0800-636363），由具備心理輔導、諮商、社會工作及教育等相關科系的專業人員提供戒菸諮詢及相關資訊，協助戒菸者擬訂戒菸策略與計畫，透過電話的便利及私密性，陪伴您渡過戒菸的過程，邁向成功戒菸。

戒菸資源：

- ◆ 免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63 或利用 line 通訊軟體(ID: @tsh0800636363)
- ◆ 全國近 3,500 家戒菸服務合約醫事機構（查詢電話：02-2351-0120）
- ◆ 洽地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊

電子煙裡可能 有哪些壞東西？



電子煙 不能幫助戒菸

目前新北市有587家合約醫療院所可提供戒菸服務，詳情請洽

1. 免費戒菸諮詢專線
0800-63-63-63
(週一至週六上午9時-下午9時)

2. 戒菸治療管理中心
<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>
電話：02-2351-0120

3. 本市29區衛生所

新北市政府衛生局 關心您
Department of Health, New Taipei City Government
本業經費來自菸品健康福利捐 廣告

多重危害損健康

電子煙

新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government
 衛生福利部國民健康署
Ministry of Health, Executive Yuan

關於電子煙 你該知道的事

Things You Should Know About
Electronic Cigarette

eSEN

電子煙是什麼？ What are Electronic Cigarettes?

電子煙是一種藉電能驅動結構中的線圈霧化器，使煙油加熱後產生煙霧的產品。

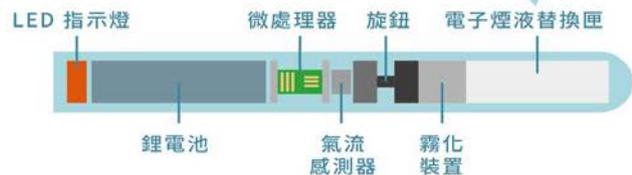
電子煙中的尼古丁約為2-18mg/ml

尼古丁含量： =
電子煙油 x255

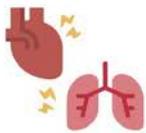
*電子煙油的主要溶劑丙二醇對化學合成毒品具備良好的溶解性，易混入非法添加物

內容成分：尼古丁、丙二醇、二甘醇、可丁寧等有害物質，以及糖類等風味添加物。

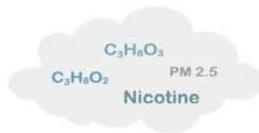
這些成分可能引發上癮的戒斷症狀、慢性呼吸道疾病、血管阻塞、接觸性皮炎等。



電子煙比傳統紙菸傷害更小嗎？ Is vaping really better than smoking?



不只會提升心臟疾病的風險，對肺部發炎的影響也不亞於紙菸，且可能還有更多風險未被揭露。



電子煙會在空氣中製造大量的丙二醇、甘油與尼古丁，並伴隨高濃度的PM2.5微粒，導致肺部細胞的損傷。



二手菸：多數人以為不含焦油成分即無二手菸，實際上是錯誤的。



二手菸：殘留於衣物、傢俱等物品上的二手菸，也易引發氣喘、中耳炎、過敏等症狀。

電子煙可以幫助戒菸嗎？

Can vaping help you quit smoking cigarettes?

許多人認為，藉電子煙取代紙菸，長期下來能夠達到戒菸，然而目前並沒有研究支持電子煙的戒菸效果。

大部分年輕人使用電子煙後，抽紙菸的比例大幅提高6倍，原先就有吸菸習慣者，最終會同時使用紙菸與電子煙，罹病風險不減反增！

台灣電子煙的處理方式

Types of Electronic Cigarettes

不含尼古丁型

較為和緩，但不得宣稱有任何醫療效能如幫助戒菸等，否則依然會受藥事法處置

含尼古丁型

屬藥事法所稱之藥物，若未經查驗登記即製造與販賣，則將受刑事起訴。目前未有電子煙廠商申請此類許可證

含毒品型

含毒品型的使用將被依毒品危害防制條例起訴

類菸品型

類菸品型則一樣受菸害防制法管制

- 台北市醫生朋友醫學文教協會 -

學生事務處衛生保健組 關心您~