

電子菸，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。根據統計，電子菸和相關產品在全球銷售額從 5 年前的 42 億美元，至今增至 226 億美元。

在台灣，不論成人與青少年，都能透過網路及實體店面購買使用，但其實目前法令規定電子菸不得攜帶入境及販售。近年來，許多聲音積極要求政府開放電子菸，引起熱議，反它、挺它的各言其是，爭論不休。

電子菸其實是個統稱，關鍵在裡頭用的菸油五花八門，爭論電子菸是好東西還是壞東西，經常淪為雞同鴨講。



◆ 電子菸可分為加熱式菸品跟電子煙兩種

1. 加熱式菸品運用晶片控溫原理快速加熱、蒸出俗稱為「菸彈」的菸草柱裡的尼古丁。菸草柱的組成就是菸草、濾嘴，幾乎可將加熱菸等同傳統菸品來看。

2. 電子煙則是利用電子霧化器，加熱基底是甘油、丙二醇的菸油，產生可吸入的蒸氣煙霧。菸油中有的含濃度不一的尼古丁。

菸油也常被稱為電子果汁 (e-juice)，因為業者常會在裡面添加水果、薄荷、巧克力、焦糖、甚至珍珠奶茶、中藥等多種香料，讓它產生不同香氣與味道。



◆ 電子菸危害報導之一

今年 5 月，美國一名青少年，便因為抽電子菸，被送進重症加護病房。

根據美國醫學期刊《兒科》(Pediatrics) 報導，一名原本身體健康的 18 歲高中女生，開始抽電子菸不久，便出現呼吸窘迫、咳嗽和胸部刺痛的症狀，而且無法深呼吸。三週之後，她因為情況變糟被送急診，然後又被送進重症加護病房。她的肺因為電子菸中的化學物質受損發炎，進而引發免疫系統反應，導致血管滲漏 (Leaky)，造成肺部嚴重積水。

◆ 電子煙內容成分-有害健康物質方面

尼古丁：電子煙的尼古丁是霧狀尼古丁，係由肺部吸收，經過呼吸道時不會造成刺激，使用時吸得深，沉降到小支氣管再吸收，為高度成癮的物質

甲醛或乙醛：吸入甲醛或乙醛會刺激眼部及呼吸道，引起咳嗽、喘鳴、胸痛及支氣管炎，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病。

丙二醇：電子煙的主要溶劑，會對皮膚及黏膜產生刺激性，過度使用會造成接觸性皮炎、落髮、知覺異常、腎臟損害及肝臟異常。

二甘醇：攝取過量，可損害肝臟和腎臟，嚴重者可引致死亡。

可丁寧：暴露於高劑量可丁寧之下，會誘發血管平滑肌細胞過度增生，進而成為動脈粥狀硬化與血管再阻塞的重要因子之一。

毒藜鹼：具有誘發癌細胞生成之亞硝酸物質。

菸草生物鹼：可能具有抑制男性 aromatase 酵素之能力，進而引起生殖荷爾蒙失調，並可能增加攝護腺組織增生、發炎、以及癌化之風險。

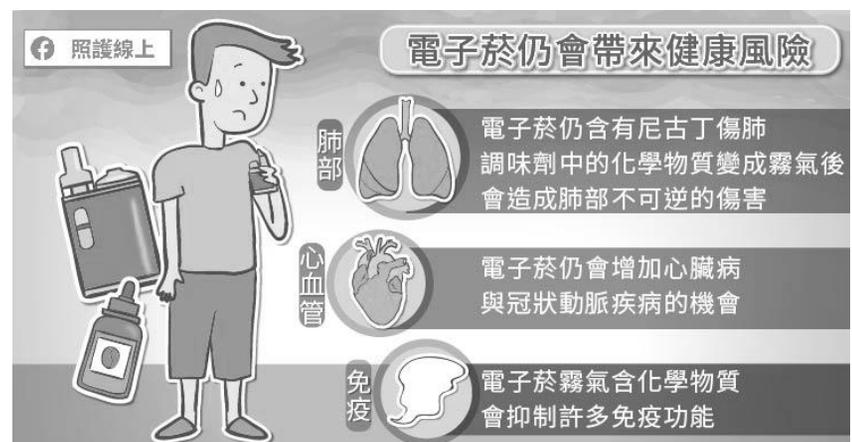
亞硝酸：電子煙產品亦測出含 N-亞硝基降菸鹼 (NNN)、4-甲基亞硝酸-1-3-吡啶基-1-丁酮 (NNK)、N-亞硝基新菸草鹼 (NAT) 及 N-亞硝基新菸草鹼 (NAB)，確定人類致癌。

◆ 電子菸會爆炸

從 2009 年到 2016 年，美國有 195 件電子菸起火爆炸的狀況，造成 133 個患者受傷。電子菸無預警爆炸時，造成的燒傷或化學灼傷可以發生於臉部、手部、鼠蹊部、或大腿。還有患者因電子菸爆炸後，碎片插入頸動脈而大出血身亡。且這個爆炸力道還可以擊碎骨頭。在一位美國十七歲青少年使用電子菸的案例裡，電子菸爆炸造成少年的下巴骨頭碎掉，四分之三的牙齒被擊落。

研究估計，2015 年至 2017 年間美國有 2035 件電子菸爆炸的案例，隨著電子菸的普及率愈高，爆炸事件也愈來愈多。

以上簡短紀錄了電子菸對健康的影響，而電子菸產品上市的時間只有十幾年，或許還有許多我們未知的長遠影響會繼續出現。注意，電子菸會造成不同的健康危害，且治療方式未明。



◆ 最需要注意的是：電子菸為青少年族群帶來了新危機！

電子菸於歐美變成了個 3C 產品，造型時尚，且調味劑的口味包含了櫻桃、棉花糖、泡泡糖等青春的味道，廣受青少年喜歡。美國的研究發現，從 2011 年到 2015 年，美國校園裡使用電子菸的狀況上升 90%！原本號稱可以幫助戒斷香菸的電子菸，變成了新的成癮危機！而研究已經證實，青少年使用電子菸後，再開始進展到抽菸的情況也愈來愈嚴重，比例很高！

多數青少年真的誤以為電子菸很安全，且沒有菸臭不容易被家長老師發現，放心地偷偷抽，卻不知電子菸會帶來霧氣危害等健康疑慮！

直至 2019 年九月中，美國已經有五百多位青少年因電子菸造成肺病，七人死亡。案例遍及美國二十多個州。等到電子菸導致的呼吸衰竭層出不窮，大家才發現，原來青少年根本不知道自己吸了什麼？

再強調一次，不要誤以為電子菸不傷身，而開始抽電子菸。更要小心青少年對此的認識，務必讓青少年了解，目前電子菸菸霧會帶來的不少無解的健康危害。千萬小心。而台灣應該也要盡速對電子菸作出明確規範，減少青少年接觸來路不明電子菸地下產業的機會。

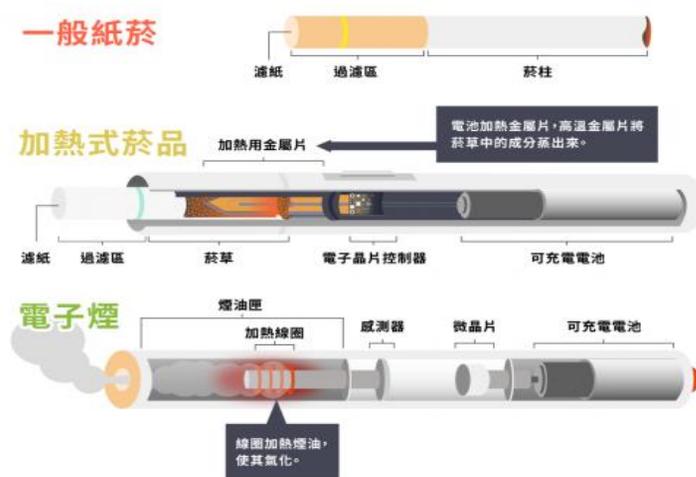
◆ PM2.5 一樣讓你的肺危機重重！

另外，電子菸可以產生大量的菸霧，在消費者看來相當有趣，但其實這些都是 PM2.5 微粒，「就算是無害的物質，變成 PM2.5 粒子後，也都會危害到身體健康。」吳憲林表示，電子菸引起的呼吸道發炎是罪證確鑿的，「雖然成因跟傳統菸不太一樣，但是傳統菸會造成的像是肺氣腫、支氣管炎等問題，電子菸也都有。」另外，在心血管疾病方面，電子菸跟傳統菸一樣，都會造成風險的提升。還有在動物實驗中也指出，吸食電子菸會使得腦部各個部位的細胞變少，甚至在情緒管理方面會產生問題。吳憲林指出，因為電子菸的普及時間沒有傳統菸那麼久，因此相關的長期研究目前還是比較缺乏的，「但是抽電子菸不會比抽傳統菸要來得健康，這一點是可以確定的。」

◆ 擊退菸癮 5 招

- ✓ 利用戒菸貼片或口香糖：由於尼古丁貼片劑量比電子菸低很多，且屬於慢慢釋出劑量的緩釋劑型，所以使用尼古丁貼片比較沒有問題。
- ✓ 想抽菸就刷牙：聽說嘴巴充滿牙膏味會讓人不想抽菸，不妨試試！
- ✓ 脫離抽菸環境：必須堅持立場，讓菸友們知道你在戒菸。
- ✓ 運動分散注意力：菸癮出現時常伴隨煩躁、失眠等戒斷現象，且患者戒菸後平均會胖 6 公斤，而運動可以維持身材，還能幫助睡眠、分散注意力。
- ✓ 尋求專業協助：最好的方法還是尋求各大醫療院所的戒菸門診協助。

◆ 朋友，抽任何一種菸都沒有比較安全啊！



同學~~千萬不要覺得好玩、跟流行、耍酷而去吸食電子菸，它可能會毀了你，也傷害你最愛的人的健康，現在改變還來的及，總之，在學校看到(抓到)你或妳攜帶、抽菸或販賣，直接記**大過一支**喔!!

資料來源：<https://heho.com.tw/archives/56266>

<https://www.careonline.com.tw/2019/09/vape.html>

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=qs7wPtZL0OQ>