

● 你應該知道的電子煙、加熱式菸品30問

為加強宣導新興菸品危害認識，本署推出「你應該知道的電子煙、加熱式菸品30問」文宣，彙整民眾對電子煙、加熱菸的相關疑問，並提供國外新聞、研究報導等內容，深入剖析電子煙造成爆炸、青少年濫用等現況，強化菸害防制及菸害教育之推廣。

Q1.維他命棒、果汁棒長得又炫又不像菸，不會像抽菸那樣傷身吧？

簡答：內含有致癌等危害物質。

Q2.電子煙只是水蒸氣，所以應該沒有二手煙的問題？

簡答：有二手煙危害且不易飄散。

Q3.電子煙會自燃或爆炸都是個案，沒那麼嚴重啦？

簡答：國外已有多起重傷或致死案例。

Q4.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？

簡答：光是尼古丁就很容易過量使用。

Q5.聽店家說電子煙可以幫助戒菸，這是真的嗎？

簡答：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」。

Q6.電子霧化器、加熱式菸品、E-Juice、維他命棒……名稱好炫，是不是跟電子煙不同？

簡答：新興菸品種類多，一樣會危害健康。

Q7.抽電子煙、加熱式菸品比紙菸安全又不會成癮，安啦？

簡答：同樣含有尼古丁，會讓人成癮。

Q8.青少年本來就不該吸菸，跟開放電子煙沒關係？

簡答：易放難收 開放國家的青少年有濫用趨勢。

Q9.市面上電子煙好像越來越多種類，政府會管嗎？

簡答：正研擬納入菸害防制法嚴格管理。

Q10.只要不含有尼古丁的電子煙，就不會有危害了對嗎？

簡答：仍會造成呼吸道等健康傷害。

Q11.不抽紙菸改吸電子煙、加熱式菸品，比較不會影響家中小朋友健康是嗎？

簡答：仍有二手煙 且會影響孩童發育。

Q12.店家常說很多國家已經開放賣電子煙，臺灣沒有跟上腳步，是這樣嗎？

簡答：世界衛生組織（WHO）建議各國對電子煙應「從嚴管制」。

Q13.我怎麼了解家中小孩是否抽電子煙？

簡答：電子煙產品造型多變化不易察覺 但都有吸食口可分辨。

Q14.電子煙油產品外觀酷炫，這樣沒有問題嗎？

簡答：電子煙油應遠離兒童放置 避免誤食危害。

Q15.我想要知道更多電子煙、加熱式菸品知識內容，可以到哪裡看到更多資訊呢？

簡答：可前往國民健康署網站查詢。

Q16.吸電子煙會導致癌症嗎？

簡答：成分中的甲醛被國際癌症研究中心（IARC）列為一級致癌物質。

Q17.為什麼抽電子煙會覺得口乾舌燥？

簡答：煙液（油）含有高吸水的甘油及丙二醇，而且還會傷肝、腎。

Q18.有人說抽電子煙、加熱式菸品可幫忙提振精神及舒壓，這樣健康嗎？

簡答：這是尼古丁在刺激神經，小心成癮。

Q19.別人說抽電子煙有可能會影響男性的生殖能力，這是真的嗎？

簡答：內含菸草生物鹼和加味劑存有風險。

Q20.電子煙液（油）常標榜成分為食品添加物，所以應該不會危害身體吧？

簡答：透過吸入會刺激呼吸道及引發過敏。

Q21.電子煙和加熱式菸品是一樣的產品嗎？

簡答：雖然原理及構造不同，但一樣都會危害健康。

Q22.有人說加熱式菸品是新產品，所以和其他菸品相比較為健康，是這樣嗎？

簡答：仍含尼古丁及多項有害物質。

Q23.目前世界各國對於加熱式菸品的管制方式分別是如何呢？

簡答：世界衛生組織（WHO）認為應有法規限制。

Q24.紙菸、電子煙、加熱式菸品到底哪個健康傷害比較少呢？

簡答：顧健康不該打折扣，戒菸最正確。

Q25.旅客可以攜帶電子煙、加熱式菸品入境嗎？

簡答：不可以，這都是不合法的。

Q26.邊開車（騎車）邊抽電子煙有違規嗎？

簡答：依照道路交通管理處罰條例第31條規定，可處600元罰鍰

Q27.在禁菸的公共場所抽電子煙或加熱式菸品，這是可以的嗎？

簡答：擬納入菸害防制法，未來視同吸菸管理。

Q28.網路傳言說電子煙、加熱式菸品沒有二手、三手煙問題，這是真的嗎？

簡答：都有二手煙、三手煙危害。

Q29.電子煙對大腦會造成危害嗎？

簡答：會，尤其會傷害到青少年關注及學習能力，且更容易對其他毒品成癮！

Q30.電子煙、加熱式菸品到底該不該加強管制呢？

簡答：根據國民健康署調查，加強管制已是民意共識。

資料來源：衛生福利部國民健康署 菸害防制組

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=594&pid=10037>

（查詢日期：111.5.23）

● 吸菸影響精液品質

吸菸會造成精子的畸形，傷害其DNA，導致流產或先天性缺陷，事實上，一天抽20根以上菸的男性有42%的可能性會生出一個得癌症的小孩。

陽萎：吸菸影響陰莖內的血管。吸菸的男性可能有勃起的障礙或無法持久的困擾吸菸也會造成精子數目減少，減少到達陰莖的血流，甚至造成陽萎。

● 吸菸與癌症之間的關係

癌症：根據英國反菸團體（Action on Smoking and Health）研究，男性吸菸者與非吸菸者相比，有22倍的機率更可能得到肺癌，鼻部癌症（2倍以上的機會），口腔癌（包括舌、口、唾腺：27倍），喉癌（12倍），陰莖癌（2~3倍），肛門癌（8~9倍）。

資料來源：衛生福利部國民健康署 健康九九

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/content/356>

（查詢日期：111.5.23）

相關資訊

衛生福利部國民健康署菸害防制專區

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=41>

（查詢日期：111.5.23）

二、藥癮治療模式

針對鴉片類藥癮者個案使用口服美沙酮藥物或丁基原啡因實施減害治療，降低使用對海洛因的渴望與避免痛苦的戒斷症狀，讓戒毒者可維持原有的生活與工作；另針對成癮個案提供心理社會治療、家族治療等模式。

三、治療性社區模式

透過動機式晤談與行為治療等非藥物治療之社會心理介入，提供包括醫療、心理、社會、職業等面向之介入措施或方案，全面性地促進個案復元，以促進重新融入社會並防止復發。

資料來源：法務部 反毒大本營

<https://antidrug.moj.gov.tw/cp-92-372-2.html>

（查詢日期：111.5.23）

● 青少年的拒毒功法

吸食毒品是一種長期的自我傷害，也是一種慢性自殺，對青少年朋友而言，不但會毀掉自己的前程、健康，陷入痛苦的掙扎，也會造成親人與家庭的重大傷害。青少年吸毒的原因，通常來自同儕的影響，不善於拒絕別人的誘惑，同時，也會為了尋求同儕的接納與認同，而陷入吸毒的泥淖。對於青少年染上毒癮的初期症狀，其實是不難辨認的，讓我們一起來看看，有了整體瞭解，才能早日發現，戒除藥癮也比較容易。

一、初期吸食毒品徵兆

1. 情緒變化大，輕易發怒，或情緒化，敏感多疑，似乎有很多秘密，過分堅持獨處的隱私權。
2. 學校功課突然變壞、不交作業、遲到、上課打瞌睡、翹課、經常晚回家、夜生活增加，結交來歷不明新朋友。
3. 目光呆滯、精神渙散、注意力不集中、食慾差、日見消瘦、身上長出紅疹子。
4. 精神恍惚，偶有自言自語、幻聽幻覺，或做出無意義的動作。
5. 拒絕與老師說話：迴避問題和眼光，與老師因為小事而衝突。
6. 金錢花費大，有偷竊或借錢行為。在書包裡或家中發現吸食毒品的可疑用具。

二、發現家中青少年吸毒時，應採取的行動

1. 不要情緒化，好好跟青少年朋友談一談，並表示關心，如果沒辦法讓青少年朋友體會到真誠的關心，想協助他脫困，就比登天還難。
2. 家長除了自己瞭解問題實際狀況外，也要學校輔導人員保持密切聯繫，大家一起努力，協助戒毒，才能防止情況惡化。
3. 吸毒，是一種成癮性行為，通常必須要有醫療層級的方法介入，所以，確認青少年朋友患有毒癮時，應該帶青少年到指定的醫療院所，尋求專業協助，進行有效的戒治。
4. 無論是各地方的毒品危害防制中心、醫療院所或宗教團體，都是可以諮詢的對象，積極的尋求協助，才是解決問題的最佳良方。

資料來源：法務部 無毒家園網

<https://antidrug.moj.gov.tw/fp-92-373-2.html>

（查詢日期：111.5.23）