

# 抽電子煙可以幫助戒菸嗎？

衛生福利部胸腔病院 呂孟真 護理師

這幾年市面上開始流傳電子菸，隨隨便便在網路上就買的到，以科技和時尚的姿態擄獲年輕人的心！在路上你可能會看到有人拿著「鋼筆」吞雲吐霧，經過時以為會傳來陣陣菸臭味，結果竟然是甜甜的糖果味。

根據統計，電子煙在全球範圍流行，2020年市場銷售額達424億美元，因此已經成為一種創新的電子消費品。

電子煙甚至被號稱為戒菸神器？但…真的是這樣嗎？

**「到底什麼是電子煙？」**

抽傳統香菸時，需要點菸、燃燒菸草。而電子煙外型像極了一根真的香菸，或做成像一支筆的型態。電子煙靠主機鋰離子電池啟動加熱，把菸彈裡的溶液霧化為蒸氣。電子煙的煙霧中通常含有鉻、鎳、銅、鉛、鋅…等化學物質，而作為煙油主要成分的丙二醇，有可能會在高溫下裂解成高毒性的一級致癌物甲醛。

一項美國的研究指出，即便只是短暫使用1-2分鐘的電子煙火，竟然就能造成全身的動脈硬化與血管收縮反應。

如果在室內使用過電子煙，「室內空氣中可測得大量的甘油、尼古丁濃度，同時亦伴隨高濃度的PM2.5微粒。」（國民健康署，2020），說明電子煙不僅含有致癌物質同時還存在二手菸菸害的問題。

此外，電子煙不只戒菸的長期效果無法被證實，它更有可能讓原本沒有菸癮的人，對電子煙中所含的尼古丁成癮。

**電子煙可能帶來的健康危害：**

1. 肺部：

菸草中的有毒微粒與有害氣體會傷害呼吸道黏膜，造成咳嗽、氣喘、痰液增多、喉嚨痛等情形，並會導致肺功能下降，罹患慢性支氣管炎、肺氣腫及肺炎的風險增加。

## 2. 心臟：

美國心臟協會於2017國際中風研討會發表吸食電子煙比吸菸更容易引起中風與出血，經常吸電子煙會使腦中葡萄糖的數量減少，也會破壞凝血因子，讓大腦更容易出血；另研究發現，戒菸者想藉由吸電子煙來改善心臟的健康，但電子煙對心臟所造成的危害可能和吸菸一樣，吸電子煙更可能會因為交感神經的活性被提升，或腎上腺素的濃度增加，導致心跳加快，進而發生心臟疾病，對心臟的危害反而更傷「心」。

## 3. 大腦：

尼古丁可以刺激大腦釋放出「感覺良好」的化學物質，導致持久的化學變化和成癮。其他影響包括頭暈或震顫。

## 4. 免疫系統：

一項研究發現，電子菸可以抑制數百種關鍵的免疫基因，甚至比傳統香菸更能傷害你的免疫系統。

### 電子煙上癮有什麼表現？

#### 1、抽菸次數增加。

本身沒有煙癮的人吸食電子煙後也是可能會上癮的，如果吸菸次數明顯增加，那麼可能就是電子煙上癮了。

#### 2、乏力嗜睡。

因為尼古丁會刺激大腦，從而使大腦長時間處在一個興奮的狀態，所以一旦不吸食香菸就會感覺乏力嗜睡。

#### 3、食慾下降。

電子煙中的尼古丁會對腸胃黏膜造成一定的刺激，所以可能會使得消化功能下降，食慾減少。

電子菸抽多久會使人產生依賴性，一般並沒有嚴格的時間規定，主要還是看具體的情況，通常跟個人習慣和每天抽菸的量關係比較大。

最新出爐的「Public Health Consequences of E-Cigarettes」的報告已明確提到目前並無足夠的證據（Insufficient evidence）證明民眾在未有專業戒菸療程輔助下，電子煙可成為戒菸輔具；世界衛生組織（WHO）亦提出警告：「沒有證據證明電子煙是安全且可以幫助戒菸」。電子煙業者常宣稱使用電子煙能幫助戒菸、作為戒菸輔助工具，這都是電子煙商的宣傳手法。

從以上的證據可以知道，電子煙恐怕不僅無法減少菸害，反而增加兩者通用的機率！戒菸是一條漫漫長路，最

簡單、最直接的方式，就是透過正當醫療管道的協助，做到真正的戒菸，才是最好的選擇！

### 想戒菸該怎麼辦呢？

目前我國有提供多元化的戒菸服務，藉由專業醫事人員提供價格低廉且便利性高之二代戒菸服務，成功幫助超過 5.5 萬人戒菸，每個人每年約可以省下 5,481 元，長期下來更能省下 42 萬，不但賺了健康也賺了荷包。研究顯示，醫師介入合併藥物、衛教，是最有效的戒菸之道。

## 戒菸資源



- ◎ 免費戒菸諮詢專線：  
0800-63-63-63。
- ◎ 全國超過 4,000 家戒菸服務合約醫事機構（查詢電話：02-2351-0120）。
- ◎ 洽各縣市衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊。

