

電子煙簡介



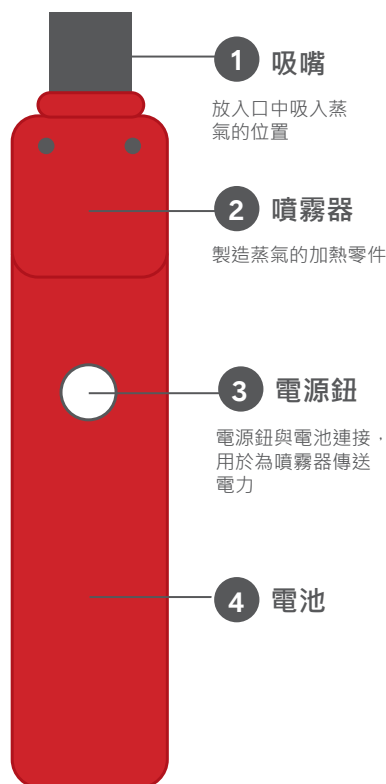
青少年間越來越流行抽電子煙。2018 年高中生使用電子煙的人數幾乎已經翻倍。

什麼是抽電子煙？

抽電子煙 (vaping) 是指吸入和吐出氣霧的動作，這種氣霧通常稱為蒸氣 (vapor)，是由電子煙或類似裝置製造。之所以使用這個詞彙是因為電子煙製造出來的是氣霧，而不是煙草煙霧；氣霧常被誤以為是水蒸氣，但其實是由細微的粒子組成。這些粒子多半含有數量不一的有毒化學物質，已證實與心臟病、呼吸系統疾病和癌症有關。

甚麼是電子煙？

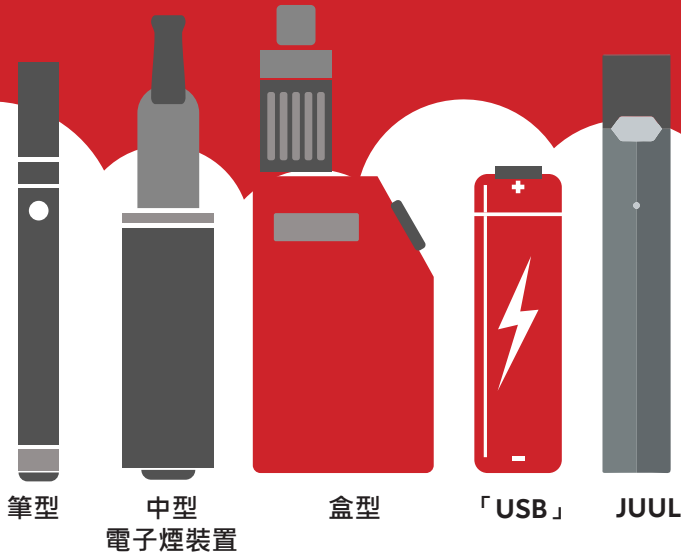
電子煙是以電池供電的裝置，可將尼古丁和調味劑以氣霧的形式提供給使用者。大部分的電子煙有一個電池、加熱零件，以及放置液體或尼古丁鹽的位置。儘管一般認為食物或飲料中的調味劑是安全的，但是使電子煙變得引人矚目的調味劑本身卻可能具有毒性。



為什麼電子煙對兒童、青少年和青年人而言不安全？

- 尼古丁會損害青春期發育中的腦部
- 電子煙含有尼古丁
- 使用電子煙造成尼古丁成癮，而可能轉變成使用可燃式煙草產品
- 無論是對尼古丁或其他藥物，成癮本身就可能引發令人反感的行為





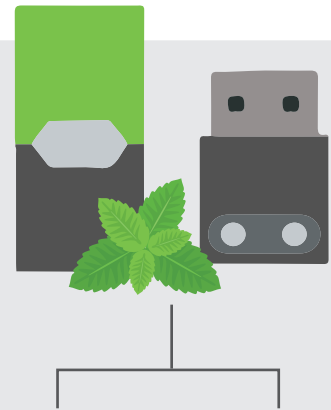
電子煙是怎樣的？

電子煙的形狀和大小琳瑯滿目；迷你型（通常稱為 **cig-a-like**（仿真煙））、中型、筆型（**vape pen**）、煙彈系統（像是 **JUUL**）、一次性電子煙（**e-hookah**）、電子雪茄（**e-cigar**）、進階個人噴霧器或盒型電子煙；甚至還有形狀看起來像筆或 USB 隨身碟的電子煙。

JUUL 是什麼？

2015 年 美國開始出現 JUUL，目前這種類型的電子煙日益激增。現在在美國的電子煙產品市佔率約 72%。

- 細長的設計，有如 **USB 隨身碟** 的外觀（藏匿更容易），因此對青少年和青年人更具吸引力。
- JUUL 有不同顏色、風味眾多，包括很多孩童會喜歡的味道。
- **JUUL 不會散發出大量煙霧**，所以使用時比較不會引人注意。
- JUUL 煙彈不只尼古丁含量高，更含有 **苯甲酸鹽**（而非自由基），會增加尼古丁的輸送率並降低口中和喉嚨的刺激感。



JUUL 尼古丁填充劑（「煙彈」）所含的尼古丁和一包 20 根的正常香煙一樣多。煙彈平均使用時間長度不一，但最多可以抽 200 次。

美國衛生局長注意到使用電子煙的年輕人口空前激增，因此在 2018 年 12 月針對電子煙對孩子的不良健康影響對家長、教師及醫護專業人員發表公告。

家長該怎麼辦？

- 不要使用任何煙草產品
- 告訴孩子吸煙的危險以及避免使用任何煙草的重要性（包括傳統香煙或電子煙）
- 告訴孩子電子煙含有尼古丁，是極易成癮的物質
- 支持全方位煙草防制政策（包括電子煙）