

字體 大 中 小

# 關於電子菸你可能會很意外的 points

台大醫院家庭醫學部住院醫師 羅偉哲 (2023/04/25)

想到電子煙，相信很多人會聯想到新潮、酷炫等形容詞，對於其危害，相較於傳統煙而言，一般大眾也比較不熟知。使用這個新興的菸品，或許在一些年輕人眼中是可以達到吸食煙的樂趣又能避免對身體產生傷害的目的，但是我們真的很清楚電子煙是什麼嗎？

根據世界衛生組織於2021年發表的「全球菸草流行報告」提及：「當紙菸銷售下降的時候，菸草公司強力推銷新產品，例如電子煙及加熱菸，並遊說政府放寬相關的規定。菸草公司的目標很簡單：使我們的下一代尼古丁成癮，而我們不能讓菸草公司得逞」。是的，電子煙也是含有尼古丁這個重要成分，因此電子煙在具有成癮性這件事情上，也是我們必須去正視的。

那麼何謂電子煙呢？它是種以電能驅動霧化器，加熱液體(俗稱煙油)成為煙霧的菸品。該液體混有尼古丁、甘油、丙二醇或其他添加物等，以供使用者吸食。電子煙的煙霧是由電力驅動的霧化器所產生，傳統紙菸則需經由燃燒後產生，兩者產生煙霧的原理不同。就構造而言，它是由鋰電池、霧化器與煙彈等三部分所組成。

至於電子煙實際含有哪些有害物質，那真的是不勝枚舉。2018年歐盟市售電子煙的研究發現 171種化學物質，其中41種為有害物質：尼古丁、甲醛、乙醛、亞硝胺、重金屬、多環芳烴(PAH)、揮發性有機化合物(VOC)。2021年最新研究更是發現有 1,064種化學物質，其中 164種有害。其中很重要的成分：亞硝胺，與肺部、胰臟、食道與口腔癌症有關，是不折不扣的致癌物質。

而且電子煙對於人體的危害多樣而全面，在心血管疾病方面，研究顯示每日電子煙使用者與非使用者比較，有1.79倍的風險發生心肌梗塞，幾乎與糖尿病患者的風險相同。在呼吸系統方面，韓國一個收錄約 3萬 6千名高中生的研究發現，在非吸菸者中，使用電子煙罹患氣喘的風險為 2.74倍。更有研究顯示電子煙使用者有1.67倍的風險發生哮喘及相關症狀，並發現使用電子煙有2.58倍的風險罹患慢性肺部疾病。吸電子煙，甚至有可能釀肺傷害導致需要插管使用呼吸器、入住加護病房。

雖然電子煙危害百百種，但是在台灣，電子煙的青少年使用情況卻逐漸爬升。根據國健署青少年吸菸行為調查結果，電子煙國中生使用率從 107年的 1.7%，108年已上升到 2.5%，高中職則是 3.4%上升到 5.6%，推估有超過 5.7萬名青少年在使用電子煙。

110年青少年吸菸行為調查結果顯示，國中生、高中職生電子煙使用率分別上升至 3.9%與 8.8%，合併計算青少年電子煙使用率由 107年 2.7%上升至 6.6%，短短 3年時間快速倍增。

面對電子煙造成社會大眾健康的威脅，我們更應該去充分了解電子煙可能衍生的公共議題。尤其是對於青少年的影響。由於青少年腦部尚未發育成熟，使用尼古丁可能造成腦部傷害，導致情緒障礙、衝動控制、注意力不足、學習障礙等問題。而倘若青少年使用電子煙，未來使用傳統菸品的風險也會增加，此稱為gateway effect（開門效應）。根據一個蒐集 6個研究的文獻，發現未曾吸菸的青少年及年輕成人，使用電子煙有2.2倍的風險，未來會嘗試傳統菸品。台灣的學者研究，顯示 7年級及 10年級的學生，使用電子煙追蹤兩年以後，有 2.14倍的風險使用菸品。

至於二手煙的問題在電子煙也存在。二手電子煙暴露者，可於尿液中測得生物標記，尼古丁代謝物甚至增加 13倍。暴露於室內電子煙，可於地板、窗戶、桌面，測得尼古丁，證明電子煙也有三手菸害。電子煙霧也會飄流至隔壁的房間，導致三手菸殘留，包括尼古丁及致癌物亞硝胺。另外，對於傳統煙品和電子煙都使用的雙重使用者，健康的危害更大。依據美國的研究，電子煙使用者中約3分之2無法停止使用傳統菸品，成為雙重使用者，一個調查尿液生物標記的研究顯示，雙重使用者的尼古丁代謝物、亞硝胺、重金屬、多環芳香烴、揮發性有機化合物皆高於單一菸品使用者。

最後，再簡單介紹另外一種菸品：加熱菸。加熱菸是透過電子加熱器、菸草柱，再通過吸氣器吸入的產品。與傳統香菸相似的是，它也是以菸草做為消耗品，不過是以加熱方式取代燃燒。而由於加熱菸不用燃燒，也有機會減少更多有害物質，但是它依然含有少量焦油。而且，雖然釋放出來的焦油量較少。但是卻釋出更多的亞硝胺、乙醛、丙烯醛及甲醛等。值得再提的是，它也一樣含有尼古丁，所以成癮風險是無庸置疑的。況且，沒有任何證據顯示，加熱菸有於助戒菸。是故，若還未接觸任何菸品，包括加熱菸，都不應該去嘗試。

如果身邊有親友在使用菸品，該如何協助他戒菸呢？這裡提供幾個簡單方法。首先，我們可以先從詢問 (Ask)開始。辨識出吸菸者，並且詢問菸品使用狀況。接著，我們可以試著給他一些忠告 (Advice)，提供給他正確明確的訊息，且盡量提到與當事人相關的事。例如，假設吸煙者本身有氣喘，我們可以跟他說：「你有氣喘，戒菸能帶給健康很大的幫忙，我們願意用各種方式協助你！」接下來，我們可以試著評估(Assess)，了解他的戒菸意願與動機，還有是否有打算近期就要開始戒菸了。如果這位親友本身有點意願，我們就能幫他尋求一些專業管道的協助 (Assist)，比方是醫院的戒菸門診或戒菸班等等。然後再幫他安排(Arrange)後續的持續追蹤戒菸的執行狀況。這就是戒菸的5A原則，可以運用於幫助身邊的人遠離菸品！

至於如何去評估一個人在戒菸動機上目前處於哪一個階段，在此也簡單地介紹一下。首先，一個抽菸者若尚未察覺菸品問題，且現下對吸菸狀況無意做出任何改變，可想而知未來六個月也沒有改變行動的意圖，這個階段稱作「懵懂期」，處於這個階段的抽菸者，相當需要我們去關心和告知菸品的相關危害，以利他願意做出戒菸的嘗試，如果順利的話，就能夠讓他進入「沉思期」，在此階段的抽菸者已開始察覺吸菸會產生的問題，且有意在六個月內採取戒菸行動，但是他仍然處於"停止"與"繼續"吸菸的矛盾當中。如果我們給於他足夠的鼓勵和堅定他戒菸的決心，就有助於他再進入下一個階段「決定期」。在此階段的抽菸者，是有意圖在未來一個月內就要來戒菸了，且也已有朝向戒菸方向的實際行為開始出現。等到進入了「行動期」，代表他已經開始戒菸了，但是未滿六個月，因此也可能偶爾復吸，這時候就是需要幫助他堅定其戒菸的信念。如果狀況都順利的話，就能夠進入「維持期」，代表已經戒菸滿六個月了。不過，無論在戒煙當中的哪一個階段，我們都必須持關心他並給他鼓勵，以防進入我們都不想看到的「復發期」，而又開始回到吸菸的生活。

至於一些戒菸的小撇步，在此也分享給大家。我們可以採用STAR法則。第一個字母S代表Set(設定)，也就是設定戒菸的日期，最好在兩週內。第二個字母T代表Tell (告訴)，也就是告訴大家自己準備戒菸的決定。第三個字母A代表Anticipate(預期)，就是預期戒菸過程當中可能會遇到的挑戰和困難，並事先想一下如果遇到的話可以採取什麼因應對策。第四個字母R代表Remove(移除)，也就是移除環境當中的菸品，並遠離自己身邊的煙友們。如果能夠做到以上四個原則，或許就能將戒菸這件事情變得比較容易執行許多！

簡單總結，電子煙販售的其實是尼古丁成癮。而且沒有充分證據顯示用電子煙來戒菸的效果較佳，況且還有心肌梗塞、慢性肺病、哮喘的風險。戒菸並不困難，只要獲得適當協助，任何人都可能戒菸成功，所以不需要冒險使用新型菸品。最後，電子煙吸食會導致青少年菸癮、酒癮、毒癮的風險增加，我們更應該正視這個問題對於下一代的影響！