

新興菸品：認識電子菸與加熱菸



文／臺中榮總家庭醫學部家庭醫學科主任 朱為民

家庭醫學部家庭醫學科
朱為民 主任



【主治專長】

家庭醫學、戒菸診療、職業醫學、老年醫學、安寧緩和療護

【門診時間】

週二下午／週三下午

前言

近年來，傳統紙菸遭受到來自輿論、媒體和學術界的挑戰，然而新興菸品是接下來的國人需要面對的一大危機，讓我們來認識電子煙與加熱菸。

什麼是電子菸？什麼是加熱菸？

「電子煙」(electronic cigarettes, e-cigarettes)或「電子尼古丁傳送系統」(electronic nicotine delivery system, ENDS)，是透過電子加熱液體使成為霧氣，因特殊的設計而吸引大眾吸食。

「加熱菸」(heated tobacco products)的原理則是用較低溫使尼

古丁揮發釋出。傳統香菸需要攝氏九百多度以上才能釋放出我們看到的含有尼古丁的煙霧，加熱菸則需要約攝氏三百到五百度，透過揮發和熱裂解使尼古丁釋出。

電子菸與加熱菸的危害

由於電子煙屬於新的產品，大多數國家並無明確針對電子煙的規定，同時也無大規模研究證實電子煙對人體是否有傷害。另外也因對電子煙產品的品質、尼古丁含量及銷售管道的監控也嚴重缺乏，因此民眾可能買到內含有高劑量尼古丁，或甲醛、乙醛的電子煙。美國從2019年7月開始，威斯康辛州衛

生服務部及伊利諾伊州公共衛生部陸續收到許多急性肺受損的病人，卻找不到明確原因，但是這些人發病之前都有使用過電子煙或相關產品。直到2020年2月，因為類似問題而住院的個案已高達2800多人，這也引起美國政府的重視，把這些因電子煙造成的肺傷害命名為 E-cigarette or vaping product use associated lung injury (EVALI)。


而加熱菸呢？根據世界衛生組織（WHO）的資料，目前研究顯示，加熱菸煙霧中的尼古丁含量和使用者血漿中的尼古丁含量皆較傳統香菸少。但是，加熱菸仍會釋出一定量的尼古丁危害身體健康。除了尼古丁之外，還有其他潛在性有毒物質。WHO認為加熱菸和傳統紙菸排放出的對人體有害的物質是相當的，不過有害的成分可能不同。也有研究顯示加熱菸雖然釋出較少的焦油，卻釋出更多亞硝酸胺、乙醛、丙烯醛、甲醛等。

菸草減害理論

曾有學者和廠商主張是菸草減害理論（tobacco harm reduction），認為新型菸品所含有害物質較傳統菸品少，可以當做難以完全戒菸者的菸品替代品。然而這種觀點是不正確的。首先，各種研究都指出，無論是電子煙還

是加熱菸，都具有成癮性；且即使有研究指出加熱菸的二手菸危害較普通紙菸低，但事實上它仍是有害的。且以新型菸品來說，電子煙和加熱菸有較多樣化的外型，還能添加尼古丁以外的物質。不管是加入香甜的味道，掩蓋尼古丁的味道誘使民眾使用，使民眾吸入更多有害物質，還是直接加入毒品成分，對人體的損害和國家菸害的防治，相較傳統紙菸，都有過之而無不及。

因此，無論你是正在抽菸的人、新興菸品使用者或是不吸菸者，我們的建議如下：

1. 因二者都有害，不應使用傳統紙煙，也不應使用電子煙或加熱菸。
2. 不應使用電子煙或加熱菸作為戒菸的工具。
3. 想要成功戒菸，應從正確的管道取得合法的藥物，有任何與戒菸或新興菸品相關的問題，歡迎來臺中榮總戒菸治療管理中心諮詢！

戒菸治療服務專線

- # 外線直撥 04-2374-1238
0965-020-239
- # 院內分機 6539
- # 夜間專線 04-2374-1353

