

要命的電子煙

今年最夯的健康議題非新型冠狀肺炎病毒莫屬，衛生福利部國民健康署發文給各醫療機構指出「近年來，國外屢出現電子煙肺傷害 (EVALI, e-cigarette or vaping product use-associated lung injury) 個案，美國於 2019 年中陸續出現相關案例，截至 2020 年 2 月 18 日，該國已累計 2,807 名個案，其中 68 名死亡，近 8 成個案年齡小於 35 歲…」，國民健康署也訂定了「疑似電子煙相關肺傷害個案處置參考流程」及「疑似電子煙相關肺傷害個案報告單」提供給醫療機構使用。

筆者上網去查相關的醫學期刊報告，著實觸目心驚，因為胸部 X 光和電腦斷層影像所呈現肺傷害的嚴重程度恐怕比新冠肺炎病毒所造成的影響有過之而無不及。只是不巧遇到新型冠狀肺炎病毒疫情鬧得兇，分散了民眾和媒體對於電子煙肺傷害的重視。

電子煙問世之初許多人對它懷有憧憬，由於傳統紙菸對於人體的危害除了尼古丁之外，還有菸葉燃燒不完全所產生的一氧化碳和上千種的毒性化合物，而會令人誤認為電子煙只不過是尼古丁的加熱，似乎可以避免一氧化碳和毒性化合物的危害。

另一方面也以為可以藉著電子煙吸引吸菸者的目光，從傳統紙菸轉移到電子煙的使用後，再來藉著調降電子煙添加尼古丁的劑量而達成戒菸。然而這些假設，除了電子煙的名稱和造形確實吸引許多年輕人，包括青少年的好奇和使用，其他在現實生活中大都被證明是錯誤的。

單單就尼古丁的劑量而言，每根紙菸的含量是固定的，但是電子煙所添加的尼古丁劑量完全是由使用者決定，若不知道尼古丁的毒性，又被所添加的香料所吸引，可能吸入比一根紙菸高出數十倍的劑量，事實上國外也已有多起報導青少年因此而中毒的案例。

此外，依世界衛生組織資料，至少有 1 萬 5 千多種調味物質也被用來製作電子煙使用，然而這些化學物質加熱後是否會產生有毒的化合物？長期使用對身體的影響也是不得而知。在這情況之下也難怪電子煙所造成的危害潛力不亞於傳統紙菸，甚至無法從傳統紙菸的數據來預測電子煙的危害。

尼古丁中毒的症狀五花八門，包括和循環相關的血壓升高、心律不整、脫水，和消化相關的噁心、嘔吐、脹氣、食慾不振，和神經相關的頭痛、眩暈、聽覺和視覺改變、極端

電子煙裡可能 有哪些壞東西？



電子煙 不能幫助戒菸

目前新北市有587家合約醫療院所
可提供戒菸服務，詳情請洽

1. 免費戒菸諮詢專線
0800-63-63-63
(週一至週六上午9時-下午9時)

2. 戒菸治療管理中心
<http://tcc.hpa.gov.tw/quit/>
電話：02-2351-0120

3. 本市29區衛生所

新北市政府衛生局 關心您
本局委託財團法人新加坡醫學發展基金會 監製



疲勞，和精神相關的坐立不安、焦慮等，嚴重時甚至可能致死。這些症狀和意外，一般而言，發生在初次使用者或短時間內接連使用傳統紙菸和電子煙的風險較高，然而不只會發生在蓄意使用者身上，吸睛的造型和精美的包裝，以及添加香料的芬芳，也曾發生幼童誤食的意外。

根據美國毒物中心協會報告，在 2014 年尼古丁中毒的案例中，有一半以上的誤用者是在 6 歲以下。從過量尼古丁引起的症狀包括血壓升高、心律不整和脫水，不難想像會傷害心血管系統，然而即使不是過量中毒，越來越多的研究報告指出，電子煙和傳統紙菸對心血管系統的危害是一樣的。以血管為例，最內層與血液接觸的內皮細胞負有維持血管擴張和防止血栓形成的功能，一旦發生發炎反應，上述功能就會減弱，是引發動脈粥狀硬化和後續的血管阻塞，例如心肌梗塞、腦梗塞、週邊血管疾病的一大原因。

而近年來的研究報告指出，電子煙萃取物引起內皮細胞的發炎反應程度和傳統紙菸相似。至於對人體整體的影響，由於電子煙問世還短，尚無長期追蹤的資料，目前難以下定論。然而在動物研究顯示，電子煙會減少成年母鼠的肌肉強度和運動表現，另有關業者或民眾在網路行銷使用電子煙來戒紙菸之案例，或以電子菸煙霧無紙菸嗆味減少同居人不適，但電子煙二手菸含有害物質，電子煙二手煙霧對室內空氣品質的影響，較傳統紙捲菸更為明顯，於室內環境使用電子煙，其煙霧不易揮散。

綜合上述證據，呼籲民眾不要使用電子煙及遠離電子煙。想要戒菸請找專業，國民健康署提供「二代戒菸服務」，由醫院、衛生所、診所、牙醫診所、社區藥局等近 4,000 家合約醫療機構的專業醫師及戒菸衛教人員提供協助，還有免費戒菸專線 0800-636363，為民眾制定合適的戒菸計畫，協助遠離菸害，重拾健康。

資料來源:國健署健康九九網站