

# 破除煙霧迷思 電子煙危害知多少



無論是傳統的紙菸，或是近年新興的電子煙及加熱菸，任何形式的菸草或含尼古丁供吸食的產品，都會對人體造成健康危害。《菸害防制法》已於 2023 年修法通過全面禁止電子煙的製造、輸入、販賣及使用，但坊間對新興菸品仍存在不少迷思，邀請陽明交通大學助理教授許銘能為大家解惑，建立正確認知。

受訪對象 | 陽明交通大學助理教授 許銘能  
文字撰寫 | 林怡慧

## 遠離電子煙糖衣 落實三不政策

電子煙是以電池通過加熱元件，將含有尼古丁、丙二醇、香料等化學添加成分的菸油加熱霧化，產生氣體供人吸食。近年來，菸草業者利用口味多元和酷炫的包裝設計，吸引年輕族群嘗試電子煙，甚至為規避查緝，常以糖果、甜點、擴香精油或電子煙主機皮套等，取代電子煙產品照片，或以電子果汁、維他命棒等代號進行網路販售，導致青少年網購時誤觸電子煙風險。

根據衛福部國民健康署（簡稱健康署）2023 年青少年吸菸行為調查顯示，青少年使用電子煙的情形在 5 年間快速倍增，推估超過 5.4 萬名青少年正在使用電子煙。許銘能指出，電子煙雖然沒有經過燃燒過程，不像紙菸會產生焦油與一氧化碳，但煙霧中仍含有尼古丁、甲醛、乙醛等有害物質，對大腦與身心正值發育階段的青少年來

說，不僅影響腦部發育，也會增加未來轉為抽紙菸的機率，對健康造成長期危害。健康署也提醒青少年，遵守拒絕電子煙三步驟，以不嘗試、不購買、不推薦，守護自身健康。

## 臨床危害證據日益增多 比較無害都是假象

加熱菸與電子煙同為新興菸品，以電子設備將菸草柱加熱到 350°C 左右，使菸草中的成分蒸發，產生可供吸食的氣霧。不同於傳統紙菸以高溫燃燒產生煙霧，加熱菸與電子煙雖然可減少部分因燃燒所產生的有害物質，但仍含有多種致癌的化學物質。然而，許多吸食者誤認為這類新興菸品對健康的危害較低、沒有二手菸問題，甚至有業者誇大宣稱，加熱菸與電子煙可作為戒菸工具且不會成癮，導致民眾陷於菸品的危害之中。

本案經費來自菸品健康福利捐 廣告

# 電子煙

## 多重危害損健康

**危害1 易成癮**  
有尼古丁，具有高度成癮性，無助於戒菸

**危害2 易中毒**  
含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

**危害3 會爆炸**  
具爆炸危險性，自然爆炸事件頻傳

**危害4 會致癌**  
含一級致癌物甲醛、亞硝胺

**危害5 來源不明**  
市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品

衛生福利部國民健康署  
新北市政府衛生局 關心您

許銘能強調，無論是加熱菸或電子煙，兩者共同問題在於都含有尼古丁，仍具高度成癮性，不僅無助於戒菸，臨床上發現有不少想戒菸的民眾，在接觸電子煙之後，反而變成紙菸、電子煙雙重使用的族群，增加健康風險。在使用過程中仍會釋放多種有害物質，根據世界衛生組織（WHO）及多國研究指出，長期使用這類新興菸品，對人體肺部、心血管、大腦及免疫系統等都會造成損害。許銘能也提醒，許多人以為電子煙與加熱菸使用時煙霧少、菸味淡，就沒有二手

菸問題，事實上，這些煙霧中仍含有超細懸浮微粒、甲醛、乙醛等有害物質，讓身邊的人暴露在二手菸的健康風險中。

## 守護國民健康 完善法規管制機制

《菸害防制法》已明定電子煙為類菸品，依法全面禁止製造、輸入、販售、廣告、展示、供應及使用，然而仍有不肖業者或人士違法製造、攜帶入境，在網路上公開販售，甚至出現電子煙含有毒品等成份而危害社會安全的事件。為加強管理，衛福部已針對此違法物品提出網際網路管理及沒入銷毀的規定，擬定《菸害防制法》修正草案，期能審議通過，完善法規管制機制。

此外，根據《菸害防制法》規定，加熱菸屬於指定菸品，必須通過國民健康署的健康風險評估審核通過，方可上市販售，許銘能提醒，雖然現行法規沒有全面禁止加熱菸，但目前市面上仍沒有任何加熱菸產品審核通過，取得合法販售資格，面對琳瑯滿目的行銷話術，民眾仍須謹慎看待，避免落入錯誤認知與非法銷售的陷阱。

電子煙與加熱菸無法提供「安全替代方案」，保護自身及親友健康的最佳途徑，是拒絕所有形式的菸品，並尋求醫療專業的協助，才能真正擺脫菸害的威脅，邁向健康無菸的生活。MOHW



### 特別誌謝

陽明交通大學助理教授 許銘能