

I Say No 

拒當煙大頭

2018 校園電子煙防制手冊

目 錄

- ▶ 認識電子煙.....01
- ▶ 電子煙構造.....02
- ▶ 電子煙成分.....03
- ▶ 電子煙危害與迷思.....05
- ▶ 臺灣電子煙管理現況與法規.....07
- ▶ 戒菸六大招.....08
- ▶ 參考資料.....12

認識電子煙

▶ 電子煙的組成

電子煙係指**電能**驅動霧化器，加熱菸液（彈）內液體為煙霧，該液體可能混有尼古丁、丙二醇或其他香料等，以供使用者吸食。

▶ 電子煙是菸品的一種？

電子煙並非菸品！依「菸酒管理法」第3條及「菸害防制法」第2條規定，菸品係指全部或部分以菸草或其代用品為原料加工之製品。故電子煙若不含菸草，即非屬菸害防制法菸酒管理法及所稱「菸品」。

所謂「煙」乃東西燃燒時所產生的氣體（英語：Smoke）；而「菸」（英語：Tobacco）乃指全部或部分以菸草或其代用品作為原料，製成可供吸用、嚼用、含用、聞用或以其他方式使用之製品。二者定義不同。

電子煙構造

1.電子煙液替換匣

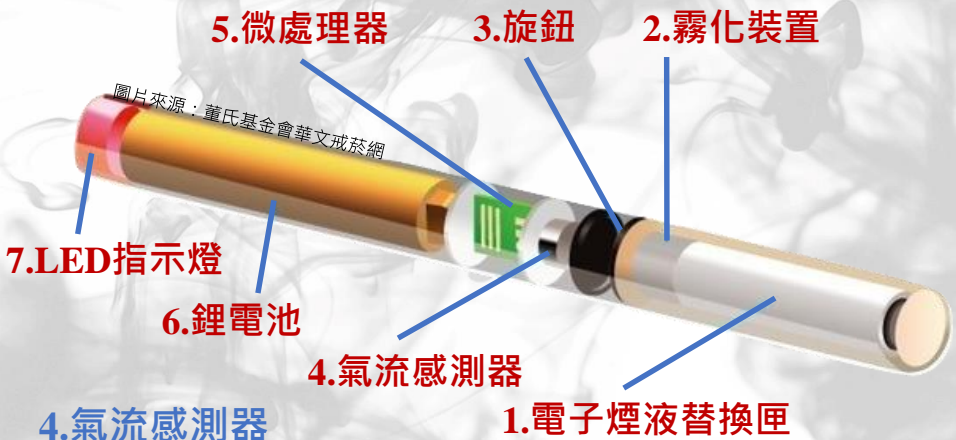
可棄式密閉館，內涵丙二醇、水、香料及尼古丁等成分，電子煙液透過霧化器會產生像吸食傳統煙的菸霧。

2.霧化裝置

感應吸入氣流時，電子煙將自動啟動並產生菸霧。

3.旋鈕

將上下兩部分連接在一起。



4.氣流感測器

感應使用者機吸入的氣流。

5.微處理器

控制物化裝置和指示燈。

6.鋰電池

電子煙動力來源，鋰電池經長時間充電，可能有爆炸的危險。

7.LED指示燈

使用時會發亮，模擬吸菸時的火光。

電子煙成分

▶ 尼古丁 Nicotine

電子煙的尼古丁是霧狀尼古丁，係由肺部吸收，經過呼吸道時不會造成刺激，使用時吸得深，沉降到小支氣管再吸收，為**高度成癮的物質**。

▶ 甲醛 Formaldehyde 或 乙醛 Acetaldehyde

吸入甲醛或乙醛會**刺激眼部及呼吸道**，引起咳嗽、喘鳴、胸痛及支氣管炎，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病。

▶ 丙二醇 Propylene glycol

電子煙的主要溶劑，會**對皮膚及黏膜產生刺激性**，過度使用會造成接觸性皮膚炎、落髮、知覺異常、腎臟損害及肝臟異常。

▶ 二甘醇 Diethylene glycol, DEG

攝取過量，可**損害肝臟和腎臟**，嚴重者可引致死亡。

▶ 可丁寧 Cotinine

暴露於高劑量可丁寧之下，會誘發血管平滑肌細胞過度增生，進而成為**動脈粥狀硬化與血管再阻塞**的重要因子之一。

▶ 毒藜鹼 Anabasine

N-亞硝基新菸草鹼(NAB)的前趨代謝物之一，可進一步生成為具有**誘發癌細胞生成之亞硝胺物質**。

▶ 菸草生物鹼 Myosmine

可能具有抑制男性aromatase酵素之能力，進而**引起生殖荷爾蒙失調**，並可能增加攝護腺組織增生、發炎、以及癌化之風險。

▶ 亞硝胺 Nitrosamines

電子煙產品含N-亞硝基降菸鹼(NNN)、4-甲基亞硝胺-1-3-吡啶基-1-丁酮(NNK)、N-亞硝基新菸草鹼(NAT)及N-亞硝基新菸草鹼(NAB)，其中，**NNN及NNK**皆被國際癌症研究中心列為**Group 1**，確定為人類致癌物質。

電子煙危害與迷思

▶ 吸電子煙會傷害身體嗎？

電子煙含有多種傷害身體的物質，如：具**成癮性**的尼古丁、**致癌性**的甲醛、**誘發癌細胞生成**之亞硝酸胺等有害物質。可能損害肝臟與腎臟、引起慢性呼吸道疾病、造成大腦永久損害、生殖荷爾蒙失調，及癌化之風險等。

▶ 電子煙具有爆炸的危險嗎？

電子煙就像含在嘴裡的炸彈，電子煙周圍的溫度、溼度、充電的環境、不當的使用等，都具有**潛在灼傷、爆炸、失明的危險**。

▶ 青少年吸電子煙會有什麼後果？

未滿18歲（17至18歲）的青少年，若在**2年內吸過電子煙**，嘗試一般香菸的機會，是沒有吸過電子煙的**六倍**！

美國藥物濫用研究所（National Institute of Drug Abuse, NIDA）2014年研究指出**尼古丁暴露可能讓大腦更容易對其他物質成癮**，且青少年正值**大腦發展重要階段**，使用菸品可能**造成大腦永久傷害**，導致成癮及持續吸菸。

National Institute of Drug Abuse. Drug Facts: Electronic Cigarettes 2014.
<http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e-cigarettes>. [accessed 03 February 2016]

▶ 電子煙可以幫助戒菸嗎？

美國食藥署(FDA)委託「美國國家科學、工程與醫學學院」於2018年1月提出「Public Health Consequences of E-Cigarettes」報告指出，**電子煙會危害健康，且相較FDA核准的戒菸藥物，並沒有充分臨床試驗證據證明電子煙能輔助戒菸。**國健署表示，該報告綜合整理超過800份有關電子煙的公衛、醫學研究，都無充分臨床試驗證據證明電子煙能輔助戒菸。此外，世界衛生組織(WHO)也提出警告，目前尚無證據證明電子煙是安全且可以幫助戒菸。

蘋果即時2018/04/12 吸電子煙助戒菸？美國食藥署：無實證
<https://tw.news.appledaily.com/life/realtime/20180412/1333400/>

▶ 從國外帶電子煙回來是犯法的嗎？

根據關務署指出，若民眾從國外擅自攜帶電子煙之補充液，其成分含尼古丁者，依**藥事法**納入藥品管理，未經許可擅自輸入涉嫌違反藥事法第22條第1項規定，**最高可處十年以下有期徒刑，得併科新臺幣一億元以下罰金**；若電子煙零配件及不含尼古丁或其他藥品成分之補充液，則屬**菸害防制法**第14條規定不得輸入之物品，違反者依法得**處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰**。

財政部關務署臺北關2017/04/21 臺北關查獲旅客攜帶電子煙開關
https://web.customs.gov.tw/News_Content.aspx?n=F55943A3BAA86A6A&sms=1095B63D0846032B&s=5CB6BAD3D7615973

臺灣電子煙管理現況與法規

▶ 目前衛生福利部尚未核准電子煙

衛生福利部自98年3月起，將**含尼古丁**成分之電子煙產品**納入藥品管理**：

若**未經核准擅自製造或輸入者**，則以違反藥事法第20條或第22條，處10年以下有期徒刑，得併科新臺幣1億元以下罰金（藥事法第82條第1項）；

若**未經核准擅自販賣、供應或意圖販賣而陳列者**，處7年以下有期徒刑，得併科新臺幣5千萬元以下罰金（藥事法第83條第1項）。

▶ 目前臺灣查察電子煙之方法

- 1) 該物品如「**含尼古丁**」則為藥事法所稱「**藥物**」，可依「藥事法」處理；
- 2) 如產品「**不含尼古丁**」，即非為藥事法所稱之「**藥物**」，**應不得為醫療效能之標示或宣傳**，如其宣稱具「幫助戒菸」、「減少菸癮」或「減輕戒斷症狀效果」等醫療效能詞句，即構成違反藥事法第69條及第91條第2項之規定；
- 3) 若該產品「**不含尼古丁**」也「**未宣稱有戒菸療效**」，但「**外型類似紙菸**」，則依菸害防制法第14條及第30條規定處理。

戒菸六大招

▶ 第一招：塑造支持環境



撥打免費戒菸專線
0800-636363



查詢戒菸服務醫療
院所 02-2351-



洽各縣市衛生局（所）
接受戒菸諮詢或服務



索取免費戒菸手冊



建立支持網絡，找出
協助戒菸的重要他人



避免酒精或藥物，
以及婉拒飲酒邀約

▶ 第二招：菸品的替代物或方法

- 使用戒菸品，如：**尼古丁咀嚼錠**、**尼古丁貼片**或**藥片**。
- 咬吸管、牙籤；咀嚼蔬菜，如：胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜；含薄荷糖等。



圖片來源：蘋果日報2009/12/07選對戒菸法 成功率達5成<https://tw.appledaily.com/lifestyle/daily/20091207/32142738/>

- **定時刷牙**，並提醒自己戒菸後可以維持好口氣。

▶ 第三招：分散注意力



運動式

- 散步、遛狗、游泳、打球、瑜珈等。



愛家式

- 打掃、去除屋內尼古丁菸煙。

放鬆式

- 泡澡、看電影，從事與菸害無關的休閒活動。



雜技式

- 打電腦、寫信等，雙手忙碌的活動。



沉思式

- 冥想、閱讀、規劃戒菸省下的金錢用途以及戒菸益處。



▶ 第四招：自我提醒

提醒自己吸菸對健康的危害，如：
肺癌、白血病、冠狀動脈瘤、
中風、呼吸道問題、
胃潰瘍等疾病



▶ 第五招：改變生活習慣

培養新興趣

培養新興趣，調整
生活中與菸有關的
行為與習慣。

盡量不喝酒

酒精容易動搖戒菸的
決心，因此在戒菸剛
開始的幾週內勿飲酒。

多喝白開水

選擇無咖啡因或低咖
啡因飲料，減少咖
啡因含量，以降低失眠、
易怒等問題。

▶ 第六招：身心恢復平衡

基礎式

- 反覆演練前面五招式，如：尋找支持、規律運動、改變生活習慣。

規劃式

- 花時間思考，當面臨突如其來的困難，是否有其他避免再吸菸的方法。

支持式

- 向周遭吸菸者說明你的感受，降低戒菸的困難；與關心健康的人相處；參考其他戒菸者的成功經驗，幫助戒菸。

飲食式

- 尼古丁會抑制食慾和增加身體代謝，如果戒菸後沒有改變重口味的飲食習慣，體重會增加。因此，記得告訴自己「短暫的體重略增，比吸菸還健康」。

參考資料

- ▶ 衛生福利部105年8月25日 電子煙危害健康(校園篇)
<https://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21811.pdf>
- ▶ 衛生福部國民健康署《菸害防制網—宣導素材》
<http://tobacco.hpa.gov.tw/Show.aspx?MenuId=778>
- ▶ 立法院《電子煙管制現況及未來方向研析》
<https://www.ly.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=6590&pid=85381>
- ▶ 董氏基金會華文戒菸網《戒菸的方法》
<http://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MIId=75>
- ▶ 董氏基金會華文戒菸網《電子煙管制現況》
<http://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MIId=808>

► 指導單位

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系
郭鐘隆 特聘教授兼教育學院副院長

國立臺灣師範大學 學生事務處健康中心
連盈如 特聘教授兼健康中心主任
陳珈儀 健康促進管理師

► 編輯小組

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系
林慧欣、薛夙涵、趙興融、蔡一銓、周季玲、吳佳瑜、
梁珮綸、夏華



別讓「煙」抽掉你的健康…

戒菸專線：0800-63 63 63 菸害防制專線：0800-531 531

國立臺灣師範大學學務處健康中心、健康促進與衛生教育學系關心您！