

破解電子菸的真相 家長和青少年如何應對？

文／中國醫藥大學醫學系 鄭兆傑
中國醫藥大學醫學系 高一夫
中醫大兒童醫院 過敏免疫氣喘科 主治醫師 楊樹文

什麼是電子菸？

電子菸是一種模擬傳統吸菸行為的裝置，通過加熱所謂的「菸油」來產生可吸入的氣霧。這些氣霧可能包含：

- 尼古丁：一種高度成癮性的化學物質。
- 丙二醇與甘油：這些在工業化學品中常見的成分，可能會對呼吸道造成刺激。
- 甲醛與乙醛：公認的致癌物。
- 重金屬（如鉛、鎘、鎳）：可能對神經系統及其他器官造成損害。

電子菸的健康危害

1 對身體的直接影響

引發肺部疾病，例如阻塞性細支氣管炎和肺功能下降。尼古丁可導致血壓升高、心跳加快，從而增加心血管疾病的風險。

2 青少年健康危機

在大腦發育未成熟的青少年中，尼古丁的使用可能會影響其記憶力、注意力和情緒穩定。使用電子菸的青少年比非使用者更可能發展出傳統菸癮，甚至增加吸毒的風險。



環境中的隱形危害

- 1 二手菸：**電子菸產生的氣霧含有害微粒和化學物質，對周圍的家人和朋友構成健康威脅。
- 2 二手菸：**氣霧中的殘留物質會附著在衣物、家具上，對嬰幼兒和孕婦特別有害。

破解電子菸的迷思

電子菸能幫助戒菸？錯誤！

科學研究顯示，電子菸不僅無助於戒菸，反而可能使人更依賴尼古丁。

電子菸比傳統香菸更安全？錯誤！

電子菸所含的化學物質對健康的長期風險尚不明確，使用過程中仍釋放致癌物質。

氣味好聞，對人無害？錯誤！

即便氣味宜人，電子菸的氣霧中仍然含有可能導致呼吸道發炎和過敏的有害微粒。

電子菸對氣喘與支氣管炎的危害

氣喘影響

- 1 **診斷風險增加**：與非使用者相比，電子菸使用者的氣喘診斷風險高出1.39倍。
- 2 **發作頻率與嚴重程度提升**：電子菸會增強氣道發炎反應和過敏反應，進而提高氣喘發作的頻率與嚴重程度。
- 3 **兒童氣喘加劇**：兒童氣喘患者接觸電子菸氣霧後，會出現呼吸道阻力增加和呼吸困難症狀加劇。

支氣管炎的影響

- 1 **慢性症狀的增加**：使用電子菸的兒童與青少年中，咳嗽與咳痰的發生率顯著增高。
- 2 **慢性支氣管炎發生率**：在電子菸使用者中，持續三個月以上的慢性支氣管炎症狀（如咳嗽與咳痰）的發生比率更高。

二手霧氣的影響

在家中或車內的二手電子菸霧氣，會增加支氣管炎相關症狀的風險，特別是對於有氣喘或支氣管炎病史的兒童。

家長和青少年可以採取哪些措施？

- 1 **了解事實，拒絕誤導**：雖然電子菸外觀時尚且口味多樣，但其對健康的潛在危害絕不能被忽視。
- 2 **積極創建無菸環境**：在家及車內堅決禁止任何形式的吸菸，包括電子菸。
- 3 **尋求專業幫助**：若發現孩子已經接觸到電子菸，應及時與專業醫師聯繫或撥打戒菸專線，尋求適當的指導和支持。



國家政策與社會責任

根據《菸害防制法》，從民國112年3月22日起，台灣已全面禁止電子菸的製造、進口、銷售及使用。違反此法的行為將面臨嚴重的法律責任和經濟罰款。

結語：共同守護健康

拒絕電子菸不僅保護了自己的健康，也是對家人和下一代未來負責的表現。🌱

參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署 電子菸防治專區
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=444>
2. 衛生福利部 電子菸危害宣導參考資料
<https://www.mohw.gov.tw/dl-47370-21e2e7c8-0720-435b-8e3e-6da9d0d31241.html>
3. Owotomo, O., & Walley, S. (2022). The youth e-cigarette epidemic: updates and review of devices, epidemiology and regulation. *Current problems in pediatric and adolescent health care*, 52(6), 101200.
4. Di Cicco, M., Sepich, M., Beni, A., Comberiat, P., & Peroni, D. G. (2022). How E-cigarettes and vaping can affect asthma in children and adolescents. *Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology*, 22(2), 86-94.