

# 想靠電子菸戒菸？ 當心吸出新隱憂

文·圖／胸腔暨重症系 主治醫師 沈宜成

## 個案分享

「咳……」診間裡，高中生小美坐在診療椅上不斷咳嗽，小美為了這個問題治療已有一個月，但成效仍起起伏伏，以年輕人的上呼吸道感染病程，顯然是拖得有點久又有些嚴重。

這次，小美媽媽也陪同她一起前來，醫師解釋完用藥、衛教及注意事項，兩人準備要離開診間前，小美的媽媽突然開了口：「醫師，我最近才知道，我女兒……我女兒聽人家說電子菸沒關係，就和朋友開始吸，已經吸了快一年了，請問這跟她的咳嗽治不好是不是有關係呢？」我恍然大悟，終於找到凶手了！小美接著說：「朋友當初說電子菸很有趣又不傷身，款式多又新潮，但我後來越吸越不安，咳嗽也一直好不了，但不吸又覺得全身不對勁。醫生，吸電子菸真的沒關係嗎？」

## 認識新興的電子菸，是健康陷阱嗎？

您最近也常聽到大家談論電子菸嗎？但電子菸究竟是什麼？大家對它又有什麼樣的迷思呢？接下來，讓我們一起好好了解電子菸究竟是跨時代的健康革命，還是另一場拖人進泥沼的陷阱呢？

電子菸於2003年由中國人韓力發明，2004年取得專利並開始銷售。它是一種非燃燒性的裝置，可製造吸入性菸霧，主要的成分含有尼古丁、丙二醇、植物甘油、調味劑及其他多種物質，主要結構由電池、霧化器與菸彈組成，菸彈或霧化器內含電子液體，又稱菸油，成分主要是丙二醇及丙三醇、調味劑，有的產品亦含尼古丁，其中的霧化器可將電子液體加熱為揮發性化學物質的菸霧。

## 產品宣稱不含尼古丁，您相信無害嗎？

雖然許多廠商宣稱產品不含尼古丁，但尼古丁可造成使用者成癮而持續使用電子

菸，故大部分產品皆有添加。電子菸的成分中，多數會影響人體健康，詳列如下：

## 1 尼古丁

成癮的主要物質，會增加心臟疾病風險、高血壓，亦具有胚胎毒性。

## 2 丙二醇

對皮膚及黏膜具刺激性，可造成接觸性皮炎、落髮、知覺異常、腎臟及肝臟損害。

## 3 亞硝酸胺

菸草中的亞硝酸胺鹽被國際癌症研究署列為一級致癌物。

## 4 甲醛

電子菸霧中的甲醛，會刺激眼鼻喉、增加肺癌風險，亦會提高孩童哮喘的風險。

## 5 乙醛

刺激眼部及呼吸道，引起咳嗽、喘鳴、胸痛及支氣管炎，長期吸入亦可導致慢性呼吸道疾病。

美國心臟協會也發表過吸食電子菸比傳統菸更易中風與出血的相關研究。2019年Layden等人於新英格蘭醫學期刊，發表美國威斯康辛州與伊利諾州的肺部疾病群突發群，開始引起美國政府的重視，這篇文章共收錄53位符合肺損傷監測病例之個案，男性44人，女性9人，平均年齡19歲，常見呼吸道症狀為呼吸急促（87%）、咳嗽（83%）、胸痛（55%），其中29%病人於初期有發燒，

32%曾插管使用呼吸器，58%入住加護病房，1人死亡，而作者亦觀察到此族群於90天內都曾使用電子菸相關產品，故美國疾病管制局呼籲在調查結果尚未明瞭之前，應禁止使用電子菸。

### 吸電子菸算吸菸嗎？青少年使用率攀升

電子菸內含有尼古丁，和一般菸品一樣易造成使用者成癮及健康危害，甚至亦可添加大麻、安非他命等毒品，導致藥物濫用。青少年兩年內吸過電子菸，嘗試一般菸品的機率是其他人的6倍，2011年美國約有1.5%高中生使用電子菸，2018年已竄升到20%。在台灣，由衛生福利部國民健康署於2020年所發表的台灣青少年吸菸調查，顯示高中生電子菸使用率由2014年的2.1%竄升到2019年的5.6%。

相較於傳統菸品，電子菸是不是比較不會影響到他人，沒有二手、三手菸的問題呢？沒有二手菸危害是電子菸商宣傳的重點，但電子菸含有甲醛、乙醛等成分，一樣會造成二手菸的問題；而暴露於室內電子菸的地板、窗戶桌面亦可測得尼古丁，證明電子菸亦有二手菸危害。

### 若有傳統菸癮，可藉由電子菸戒菸嗎？

在電子菸上市初期，許多相關研究顯示電子菸內所含毒物較傳統菸品少，濃度低，甚至有學者主張傳統菸癮轉換為電子菸可減少危害，衍伸出所謂的「菸草減害理論」，但卻忽略使用電子菸者可能無法真正戒斷尼古丁。

WHO指出，目前沒有證據證明電子菸是安全而且可以協助戒菸，且根據美國的研究，一旦開始使用電子菸，通常最後會導致重度的成癮症或電子菸與傳統菸雙重使用。面對菸害，正確且積極的態度，應推動菸害防治政策、加強菸害教育以及尋求醫療協助，永遠脫離尼古丁成癮，而非尋求替代品。

### 尋求醫療協助， 早日脫離尼古丁成癮症

吸第一口菸，尼古丁會在7~10秒快速進入血液，使人感到愉悅，但腦部對尼古丁有耐受性，吸菸者必須吸更多的菸才能達到原先的欣快感，這就是尼古丁成癮反應。

尼古丁的成癮者，約一半的人戒斷時會產生戒斷症狀，包括咳嗽痰多口乾、難以入眠、焦慮易怒、精神不集中以及對吸菸的渴望，通常於戒菸數小時內開始，1~4天到達高峰，2~4周後可慢慢緩解，但仍想吸菸的念頭可能持續數月到數年。長期使用電子菸對身體健康有長遠的影響，若不吸就會開始有戒斷症狀，建議要積極且盡早尋求醫療協助，各大醫院診所都有戒菸服務能助您一臂之力，當然，最好就是不要讓自己有上癮的機會，勇敢拒絕誘惑是上策。除了上述危害，電子菸還具有爆炸風險，甚至會造成顏面灼傷與失明，真的是裡外都危險呢！

## 後記

在了解電子菸對健康的危害後，小美說：「原來我們青少年間推崇的酷炫玩意，竟然暗藏這麼多危機，我要趕快去告訴那些跟我一樣久咳不癒的『奧少年』朋友們，謝謝醫生。」

在眾菸商吹捧之下，電子菸一出現便成為所謂劃時代的新科技，準備來解救千萬個癮君子，但如今更多的實證與研究讓我們看清，電子菸，其實是披著羊皮的狼呀！🚫

