

霧裡雲間 如何熄菸



台南市立安南醫院
家庭醫學科主任
蔡忠紘醫師

霧裡雲間，如何熄菸

在這個煙霧繚繞的時代，吸菸的樣貌早已不再只是我們想像中的傳統紙菸。電子煙、加熱菸等新型菸品，如雲霧般包裝著「無害」、「時尚」的形象，已經悄然滲透進我們的生活。然而，無論是菸還是煙，背後的危害始終如影隨形。究竟我們應該如何擺脫新型菸品誘惑，踏上成功戒菸之路呢？

菸品危害，超乎想像

我們知道，菸品燃燒時會釋放超過7,000種化學物質，其中超過250種對人體健康有害，更有超過93種為致癌物質。長期吸菸不僅會導致肺癌、口腔癌、心血管疾病與慢性阻塞性肺病，也會嚴重影

響免疫系統，增加感染風險。即便是號稱低焦油或是淡味的菸品，依舊含有大量尼古丁與有害物質，危害不減。更令人擔憂的是，暴露於二手菸甚至三手菸的無辜者同樣面臨健康風險。

世界衛生組織指出，長期暴露於二手菸環境中，也會導致肺癌與冠狀動脈心臟病。與吸菸者一起生活的非吸菸者，其罹患肺癌的風險增加20到30%，罹患冠心病的風險增加25到30%。此外，二手菸對於免疫系統尚未成熟、肺部正在發育的兒童影響尤為嚴重。吸菸傷人傷己，百害而無一利。

新型菸品：並非無害

近年，電子煙與加熱菸迅速竄起，成為年輕族群與吸菸者的新寵。它們以「無焦油」、「可控尼古丁濃度」等話術包裝，營造出相對「安全」的錯覺。但事實上，這些新型菸品有些含有尼古丁，一樣會造成成癮與戒斷症狀。有些甚至含有重金屬、致癌物、香料與未知化學物質。目前國內專家的共識都認為，尚無足夠證據證明電子煙或加熱菸可作為戒菸工具，反而容易成為雙重使用者（即同時吸傳統菸與新型菸品），不但無法降低風險，反而可能加重危害。

想戒菸，就馬上開始

當您瞭解菸害，想要戒除菸癮，請別擔心，您並不孤單！目前有許多專業的資源可以協助您走上無菸之路。

戒菸專線0800-636363：提供免費電話諮詢，由專業人員協助制定戒菸計畫，並持續追蹤支持。

社區藥局：便利民眾就近諮詢，也有專業藥師提供尼古丁替代療法等藥品協助。

戒菸門診：醫院與診所也可以提供戒菸服務，由醫師評估成癮程度並開立處方藥物，包括尼古丁替代療法或是其他口服藥物等協助。

如何抗拒，新型菸品

目前受到新型菸品影響最大的，就是年輕族群與青少年，這些菸品常以潮流感與「不抽就落伍」的同儕壓力來吸引人，因此我們可以採取下列這些方法來有效應對：

知識就是力量

了解新型菸品的成分與潛在風險，是抵禦誘惑的第一步。不要被包裝或廣告迷惑。

練習拒絕技巧

面對朋友遞來的電子煙，可練習簡潔有力的回應，例如：「我在戒菸，謝謝。」「這對我健康不好。」也可轉移話題或離開誘發情境。

避免菸品環境

遠離會吸菸的朋友群、避免出入吸菸場所以減少誘惑。若身邊有支持戒菸的朋友，更能彼此鼓勵。

尋求心理支持

吸菸常與情緒調節、壓力管理有關。若發現自己在焦慮、失落時特別想吸菸，可考慮尋求心理諮商或學習放鬆技巧等，就不會受到菸品的誘惑。

無菸人生，自由健康

戒菸並不容易，但每一次努力都在接近健康人生，過程或許漫長，但成功戒菸的果實是非常甜美的。

研究顯示，戒菸20分鐘後血壓下降，12小時內一氧化碳濃度回復正常；戒菸1年後，心臟病風險可下降一半。無菸生活不僅讓肺部重拾活力，也讓您的身體、經濟與家庭關係同步升級。與其在霧裡雲間徘徊，被菸害一點一滴侵蝕掉身體健康，不如勇敢跨出戒菸的這一步，熄掉菸，點亮人生。



國民健康署運用菸捐經費支應

廣告

青少年電子煙問題日益嚴重 呼籲社會共同守護下一代健康

臺南市政府衛生局
國民健康科 梁維娟技士

「喂？是衛生局嗎？我家小朋友買了電子煙，我該怎麼處理？你們能幫什麼忙？」一位母親語帶焦急地訴說，發現孩子透過網路自行購買並使用電子煙的行為；前述狀況並非單一個案，根據衛生福利部國民健康署的青少年吸菸暨健康行為問卷調查結果顯示，國、高中生使用電子煙的比例有逐年上升的趨勢。

在「菸害防制法」修法通過後，衛生局積極查緝網路平台上的廣告與違法販售行為。然而，由於許多平台業者為境外設立，衛生局未能全部取得賣家資訊，導致無法進一步追查與取締，電子煙的網路供應鏈至今仍難以完全切斷，讓青少年與民眾仍可輕易取得使用。

截至今年 4 月底，本市已通報 22 件青少年使用電子煙的案件，其中有 4 位甚至未滿 14 歲，顯示電子煙的使用年齡層正逐漸下探至國小階段。電子煙外型多樣、搭配糖果或水果等風味，降低了孩子對其危害的警覺心。面對這樣的趨勢，我們必須加強教育、引導，讓孩子從小建立健康識能，避免接觸危害自身健康的產品。

電子煙氾濫的問題及其背後潛藏的風險，正逐步浮現於我們的生活周遭。不法份子將毒品摻入電子煙油中製成「喪屍煙彈」的案件時有所聞，這些產品導致使用者產生脫序行為、交通事故甚至危害他人安全，為此，警政、檢察機關也加強查緝力度。

另一方面，加熱菸的流行也逐漸成為新興隱憂。許多國人於出國時攜帶未核准的加熱菸或主機入境，根據現行法規，一經查獲，將面臨新台幣 5 萬元以上罰鍰，違規商品則會遭沒收並銷毀，實在得不償失。截至 114 年 5 月 12 日，我國有 11 款加熱菸尚在健康風險評估審查程序，均未核准上市，提醒民眾切勿以身試法。

隨著「菸害防制法」修法，現規定未滿 20 歲者不得使用菸品，此舉是為保護尚在發育階段的青少年，避免過早受到菸品影響。同時，也再次呼籲各零售商嚴守規定，不得販售菸品予未滿 20 歲者，讓我們攜手守護青少年的健康與未來。

另外，吸菸地點的限制，也是保護一般不使用菸品的民眾健康權，二手菸的影響向來是民眾，很大的陳情來源，提醒吸菸的朋友請注意尤其在室內吸菸時，家具、窗簾等物品會吸附燃燒產生菸煙的顆粒，造成持續性的污染。更重要的是，二手菸和三手菸並沒有「安全劑量」的上限，任何程度的暴露都可能對周圍人的健康產生影響。

不少民眾曾詢問，電子煙是否可以幫助戒菸？答案是否定的！此外，許多吸菸者的家屬也會來電詢問戒菸方法。若有戒菸需求，應尋求專業協助，透過提供二代戒菸服務的合約醫療機構或藥局（查詢網址 <https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx>），獲得專業的諮詢與衛教服務，經由醫師、藥師評估並提供藥物協助，或撥打 0800-636363 諮詢幫助吸菸者成功脫離菸癮。



健康知識

● 想戒菸？專業幫你一把！可撥打免費戒菸專線 0800-636363 由專業人員一對一諮詢服務，亦可使用 LINE(@tsh0800636363) 進行諮詢

● 全台超過 3,500 家戒菸合約機構（醫院、診所、藥局）提供戒菸服務，自 111 年 5 月 15 日起不分對象皆免收戒菸輔助用藥部分負擔，減輕負擔更輕鬆！戒菸合約醫事機構可至【衛生福利部國民健康署委託戒菸治療與管理網站】查詢

● 公園綠地、校園（包含人行道及家長接送區）、醫院診所、連鎖超商（統一超商、全家便利商店、OK 便利商店、美廉社、萊爾富）及咖啡廳騎樓（Cama 咖啡、星巴克、85 度 C、露易莎咖啡、多那之咖啡）、大眾運輸工具等場所全面禁菸，違者最高罰新台幣 1 萬元

● 提醒您 ~ 勿販售、勿提供菸品予未滿 20 歲青少年，違者最高罰 25 萬元

● 電子煙不能幫助戒菸，反而更容易讓你上癮！電子煙內常含尼古丁，亦可能含一級致癌物甲醛或毒品，千萬不可製造、輸入與販售、使用電子煙，以免觸法

