



# 電子煙宣導圖文

贏得人緣和健康，專家提醒別碰這個



## 果汁棒的真實身分大公開

果汁棒、維他命棒、蒸氣果汁等違禁產品，地下賣家常標榜無害又有多種口味任君挑選，是不是也讓你迷惑了呢？但這些其實都是「電子煙」換個名稱包裝罷了！



電子煙是以電能驅動霧化器，加熱煙彈內液體(煙油)成為煙霧，雖然和紙菸的原理不同，但大多數都含有毒與致癌物質，以及可導致成癮的尼古丁，增加心肌梗塞的風險，可能更容易染上菸癮，也會製造二手菸，不僅危害自己身體，也影響他人健康。



吸電子煙一點都不潮，別被美好的假象旋轉啦！含有尼古丁的電子煙油其濃度約為2-18mg/ml，1瓶30ml 就含有60mg 至540mg 的尼古丁，約為3至27包紙菸(1支紙菸的尼古丁限量為1mg，1包紙菸20支總限量為20mg)，以常見的6 mg/ml 為例，則約為9包紙菸，尼古丁會加速動脈硬化，長期使用也容易引發心肌梗塞。

## 煙油不是你想的這麼簡單

市面上的煙油琳瑯滿目，水果味、薄荷味、焦糖味等包裝就像糖果一樣，賣家說：「這些成分你平常在食物裡也吃的到，不會對身體產生負擔啦！」，事實上，代誌沒有他們說得那麼簡單。



電子煙油通常含有丙二醇、甘油、尼古丁與其他化學品(如水果味、薄荷味、焦糖味的化學香精、增溶劑等)。即便是不含尼古丁的煙油，加熱後也會釋出甲醛(一級致癌物)或乙醛(二級致癌物)，吸入會刺激呼吸道，會導致使用者咳嗽、胸痛、支氣管炎等，丙二醇(或其取代物二甘醇)則會造成腎臟損害及肝臟異常，依據衛生福利部稽查檢驗，近八成煙油都含有尼古丁。電子煙含有「致癌成分」，國際間已發生多起使用電子煙「致病」及「致死」等事件之報導。



目前已知約有一萬五千種添加物曾被用來調製煙油的氣味，其中絕大部分都不是合法的食品添加物，且由於電子煙是直接吸入肺部，很容易導致肺損傷，國際上已有多起死亡案例之報導。若是帶奶油味的煙油，則可能含有丁二酮，吸入恐引發嚴重肺部疾病，如俗稱「爆米花肺」的阻塞性細支氣管炎。

即使吸幾口，也絕對只賠不賺

身旁朋友吸電子煙時，邀你一起吸看看，還說「這個不像紙菸傷身，而且沒有菸味不會被發現...」。這時，你要勇敢地說出「修但幾勒，毋湯喔！因為...」



吸一口可能就回不去了！煙油中的尼古丁會傷到青少年發育中的大腦，比起成年人更容易上癮，使用量會越來越多，導致情緒障礙、注意力不集中、學習能力降低等不良後果。



尼古丁會刺激神經在短時間內大量釋放「多巴胺」，讓人有感到放鬆的錯覺。但在不斷刺激之下，神經便會無法正常分泌多巴胺，變成需要吸入更多尼古丁。情緒不穩更會影響人際關係，不只傷身更傷感情，真的虧大了！

## 真心不騙! 沒菸味也有害

香甜氣味的電子煙易使人降低警覺心，有些人認為吸電子煙沒有產生菸臭味，在室內吸用就不會影響到其他人，還可以對著朋友或寵物吐煙圈當有趣，殊不知有害物質已隨著煙霧悄悄侵害旁人的健康...



**電子煙** 加了香氣的 **有害煙霧** 07

**(一、二級致癌物質)**  
**甲醛 乙醛**

**重金屬** 鎳、鉻、銅、鉛  
鋅、砷、硒

尼古丁 丙二醇 PM2.5微粒  
毒藜鹼 菸草生物鹼 可丁寧

國民健康署廣告/經費由菸捐支應

小心掉進甜蜜陷阱裡！電子煙煙霧跟紙菸一樣有二手菸危害，其煙霧可測得大量的丙二醇、甘油、尼古丁、重金屬等，還伴隨著高濃度的 PM2.5微粒，且在室內環境不易散失，絕對不是賣家所稱的無害的蒸氣或煙霧。



**電子煙** 是違禁品 不可進入校園 08

**地方縣市以自治條例加強取締**

國民健康署廣告/經費由菸捐支應

電子煙屬於違禁品，教育部已明令高中職以下學校，將電子煙納入校規，禁止師生攜帶及使用。此外，部分縣市政府已訂定發布「電子煙危害防制自治條例」，違反者將受罰鍰處分。

擁抱清新健康的人生，我來了！

賣家常以行銷話術包裝類似菸品之產品，電子煙就是常見的例子，他們試圖營造潮流、打著無害、美好的假象，在年輕人常用的社群平台使用美照強力促銷，更滲入學生論壇，讓人覺得這只是酷炫的3C 產品，不自覺地墜入陷阱。



年輕人會使用電子煙絕大部分是因為朋友都在吸用，想融入同儕就跟著開始吸，但不了解對健康的危害，甚至影響課業、人際關係...等，和你在乎的每件事都息息相關。為自己也為朋友著想，堅定說「不！」才是酷。



截至2020年2月，美國已爆發2,807例與吸電子煙相關的肺病，甚至有68人因此死亡，目前已知與大麻增溶劑(維他命 E 醋酸酯)有關。電子煙賣家常會斷章取義，故意不提電子煙有害健康的研究報告，以及不利於電子煙的任何報導，請您切勿相信賣家美麗的謊言。

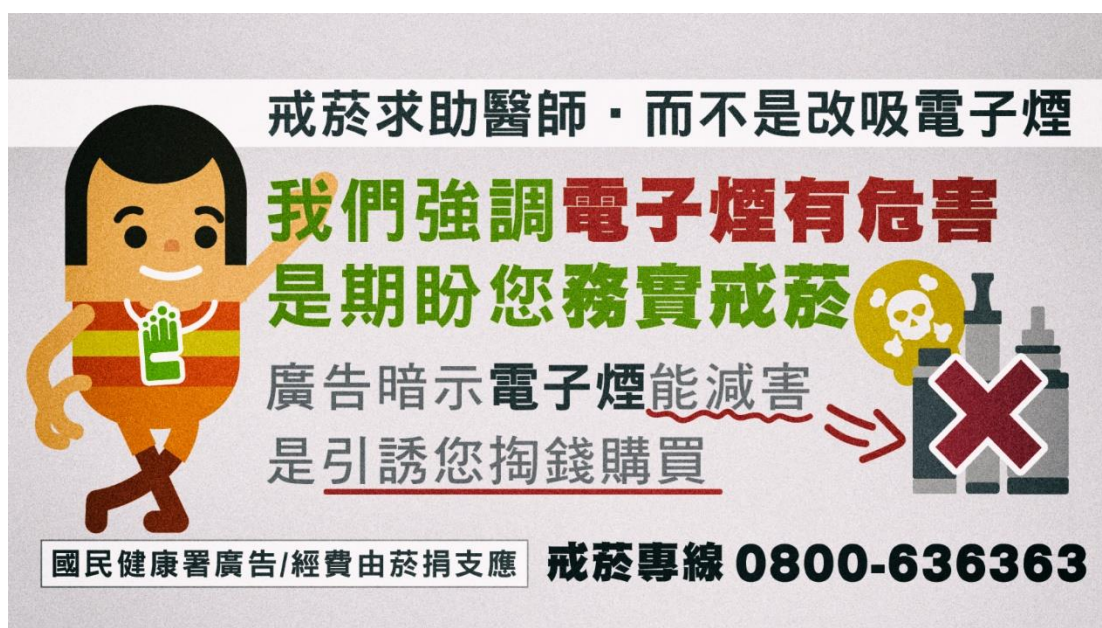


電子煙除了會導致嚴重肺病外，也會傷害人體其他器官。煙油主要以丙二醇、甘油、尼古丁及化學香精成份混合而成，其補充添加物可任意添加不明成分，增加未知風險，且添加物缺乏呼吸毒理測試，直接吸入會導致口腔與咽喉過於乾燥，刺激呼吸系統引發過敏及肺損傷，也可能損害腎臟及肝臟。

廣告標榜的“戒菸神器”為何不神？



近年電子煙的問世，加上賣家強打「戒菸神器」，常使得癮君子們躍躍欲試，認為吸電子煙可以減少依賴紙菸，或想減低身上的菸臭味而使用，但恐怕...只會變成傷害更大的「雙重使用者」。

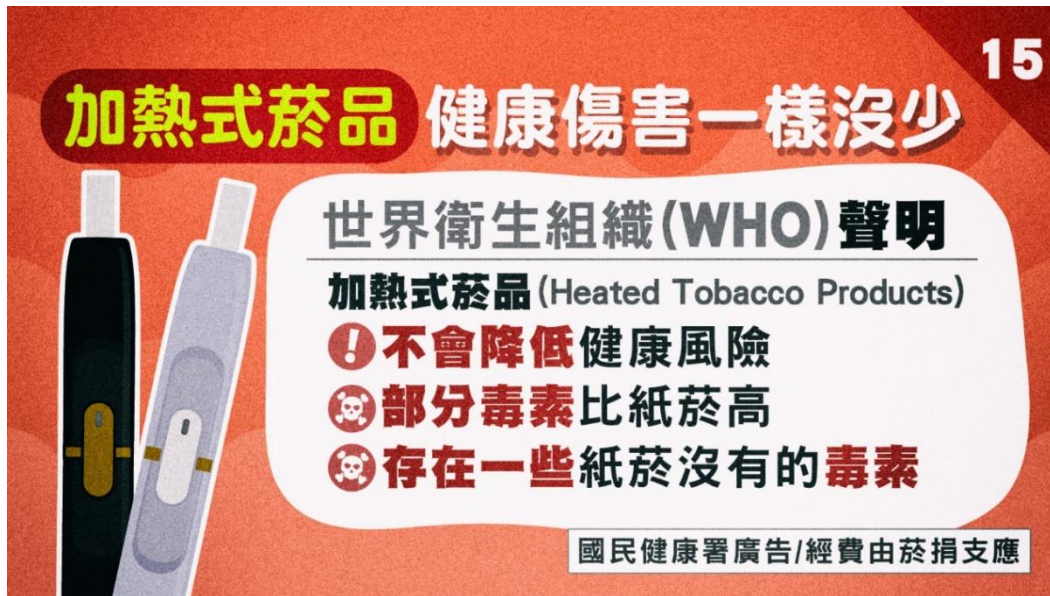


有菸癮者認為吸電子煙較安全，而部分時候改用電子煙，結果導致雙重健康危害，陷入更大風險而不自知。提醒您，戒菸才是王道，千萬別同時使用紙菸及電子煙。



## 加熱菸能減害？專家沒這樣說...

賣家常說加熱菸比紙菸「減害」，但世界衛生組織(WHO)在2020年重申：「降低接觸加熱菸排放物中的有害化學物質，並不會因此讓加熱菸變成沒有健康危害，也不能直接解讀為可以降低對人類健康的風險。事實上，一些有毒的排放物，在加熱菸的含量是高於傳統的紙菸，甚至還含有一些傳統紙菸所沒有的有毒排放物。接觸這些物質對健康的影響，到目前還未完全確定。」



**15**

### 加熱式菸品 健康傷害一樣沒少

**世界衛生組織(WHO)聲明**

**加熱式菸品 (Heated Tobacco Products)**

- ❗ **不會降低健康風險**
- ☠️ **部分毒素比紙菸高**
- ☠️ **存在一些紙菸沒有的毒素**

國民健康署廣告/經費由菸捐支應

賣家宣稱加熱菸可以降低健康風險的說法，只是針對傳統紙菸也有的致癌物成分進行比較，並未考量加熱式菸品有，而紙菸不會產生的致癌物成分。世界衛生組織及美國食品藥物管理署皆未認可加熱菸能減少人體健康危害，且認為加熱菸是不安全的，不允許業者向消費者宣傳其產品有減害效用。



**16**

### 任何菸(煙) 對他人及環境都有害

**二手菸**

國民健康署廣告/經費由菸捐支應

電子煙、加熱式菸品都會有二手菸危害，其排放物也可能殘留在環境中，影響孩童腦部發育，增加氣喘、支氣管炎、心臟病等罹病風險。而電子煙油繽紛的包裝也容易吸引孩童誤食，造成嚴重健康危害。

國內使用電子煙的青少年，4.2%不能再高了

衛生福利部國民健康署調查顯示，2019年國內有超過5.7萬名(4.2%)青少年使用電子煙，比起2018年3.8萬名，增幅超過五成。



沒有禁止電子煙的國家，都有青少年濫用的趨勢。美國食品藥品管理署調查指出，2019年美國有超過500萬青少年使用電子煙，比2018年的360萬，增加約140萬人，即便提出諸多監管政策，依然無法遏止青少年使用率連年的快速成長，可見一旦使用就覆水難收。

電子煙行銷對象主打年輕人，真的毋湯喔！

賣家常藉由網路社群行銷電子煙，將產品形象打造成潮流配件，標榜無危害、有香氣、好攜帶等，意圖淡化一張張美照背後所隱藏的健康風險，讓年輕族群降低戒心，進而成為其染上菸癮的入門物品，真的毋湯喔！



國內及美國青少年使用電子煙的常見原因為「朋友都在吸」、「味道較好」、「覺得健康危害較低」。電子煙的造型新潮多變、氣味芳香多樣，且賣家一直刻意淡化它的健康危害，吸引青少年購買，小心別讓孩子走歹路！



有些電子煙外觀如同隨身碟、手錶等日常用品，不易被學校教務人員或家長所察覺，但仍可從具有吸食口、煙油裝填區等部位加以分辨，也可留意孩子身上是否有甜味、果香，或是否有行



# 電子煙宣導圖文

贏得人緣和健康，專家提醒別碰這個

