

電子菸的探索

關於電子菸你可能 會很意外的事

台大醫院家庭醫學部 羅偉哲醫師 (2023)



電子菸印象與現實



實際危害
電子菸含有尼
古丁及化學物
質



誤導印象
許多人認為電
子菸更安全



醫療風險
健康風險其實
不可忽視



青少年影響
增加青少年吸
菸風險

電子菸的運作原理與組成元件

電子菸的基本運作

電子菸透過電能驅動霧化器，將液體加熱並轉化為可吸入的霧化煙霧，提供使用者體驗。

組成元件分析

每個電子菸主要由鋰電池、霧化器和煙彈組成，這些部件共同協作以產生吸煙效果。

煙油的成分

電子菸的煙油通常含有尼古丁、甘油和丙二醇等成分，並可能添加其他物質以增強風味或口感。

電子菸中的危害化學成分分析

2018年歐盟研究結果

根據2018年歐盟的研究，電子菸中檢測出171種化學物質，當中有41種被認定為有害。

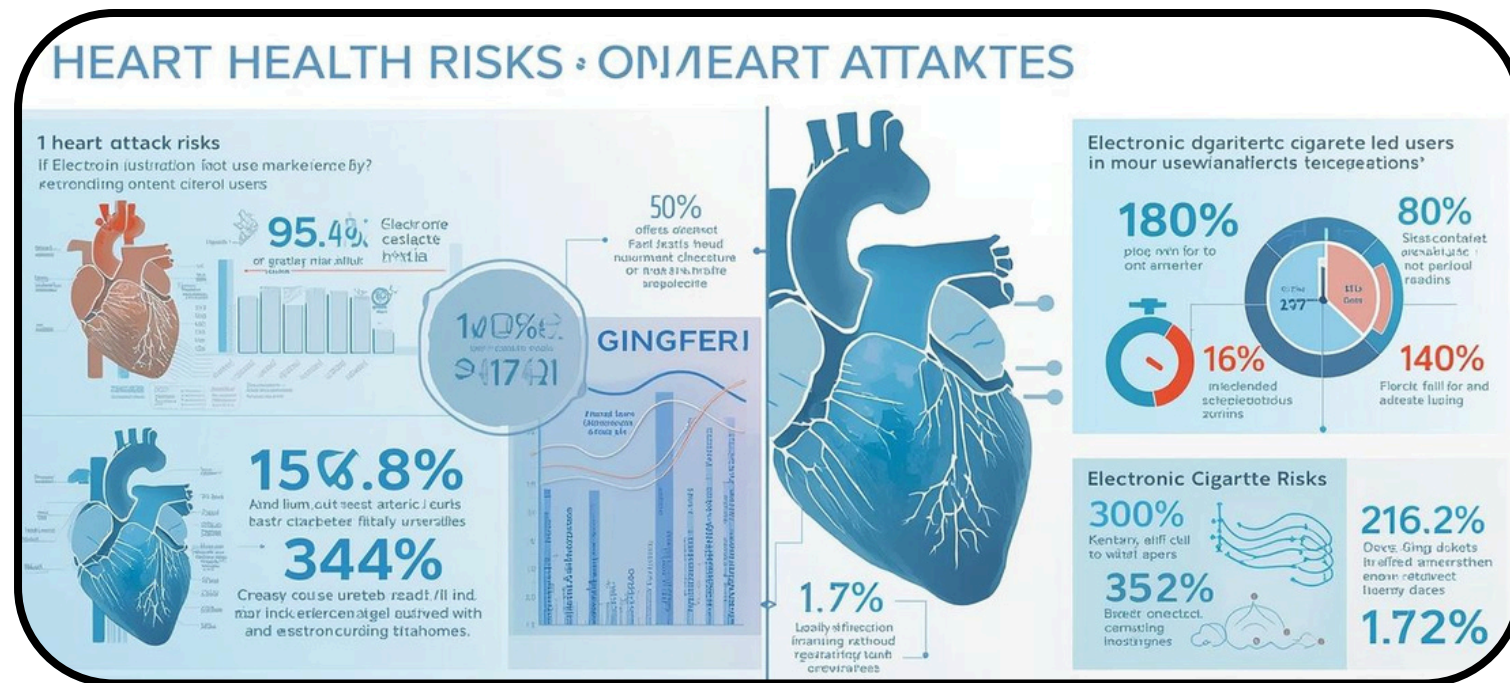
2021年進一步研究

2021年的研究顯示，電子菸中包含1,064種化學物質，164種被視為有害，風險更高。

主要危害物質概述

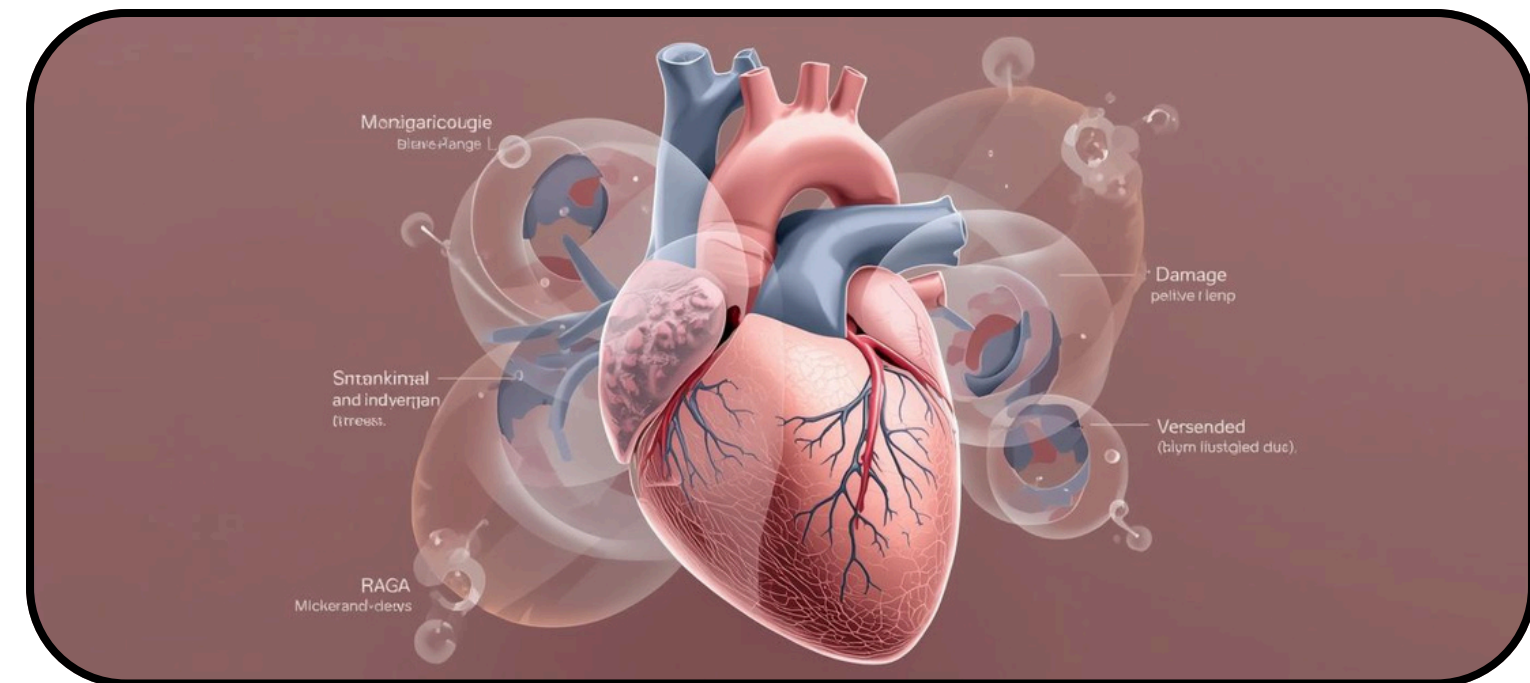
包括尼古丁（高度成癮）、甲醛、乙醛（致癌）及亞硝酸胺，均對健康造成顯著損害。

電子菸對心血管的影響



心肌梗塞風險

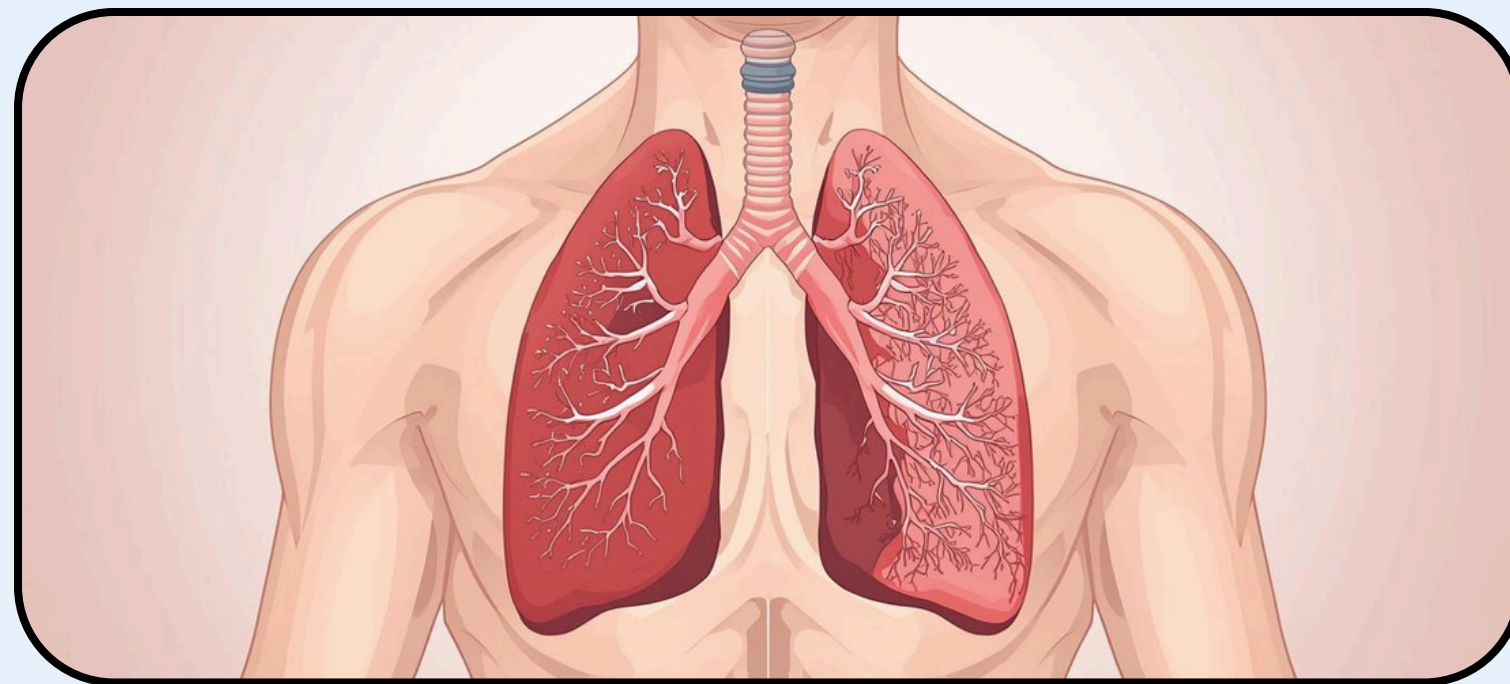
每日電子菸使用者風險提高1.79倍



研究數據支持

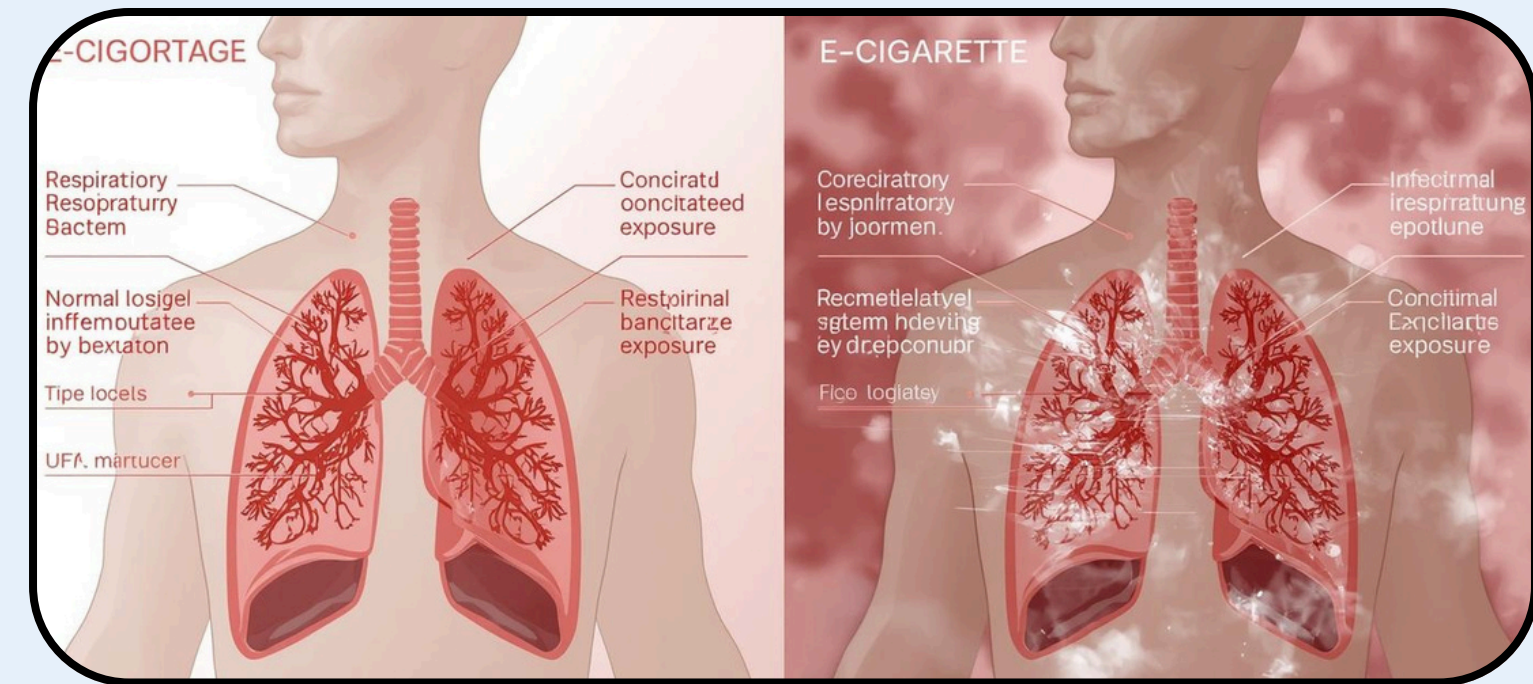
與糖尿病患者的血管風險相似

電子菸對呼吸系統的危害



氣喘風險

使用電子菸者氣喘風險增高



慢性肺病

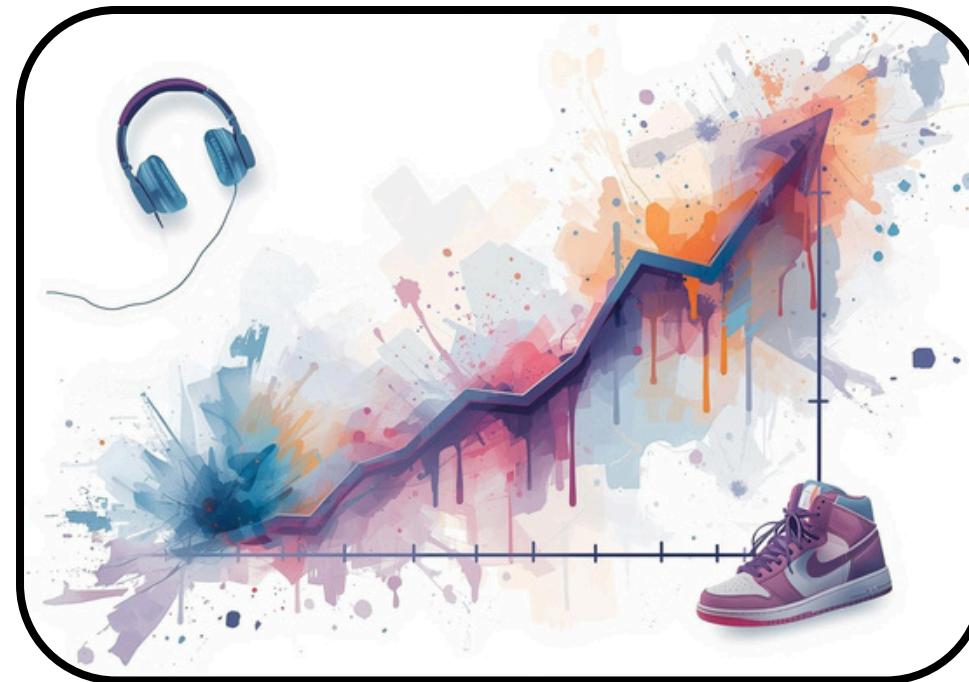
長期使用電子菸導致嚴重影響

青少年使用趨勢



國中生

使用率從1.7%增至3.9%



高中職生

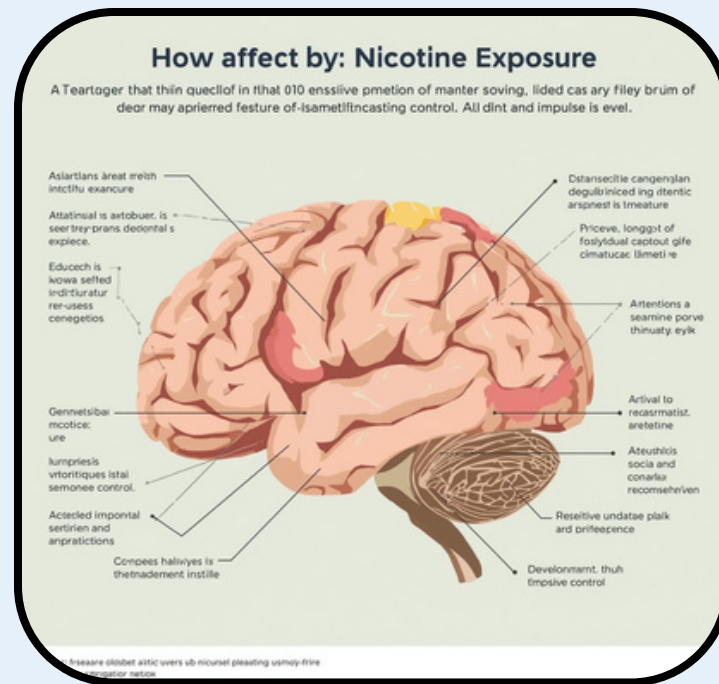
使用率從3.4%增至
8.8%



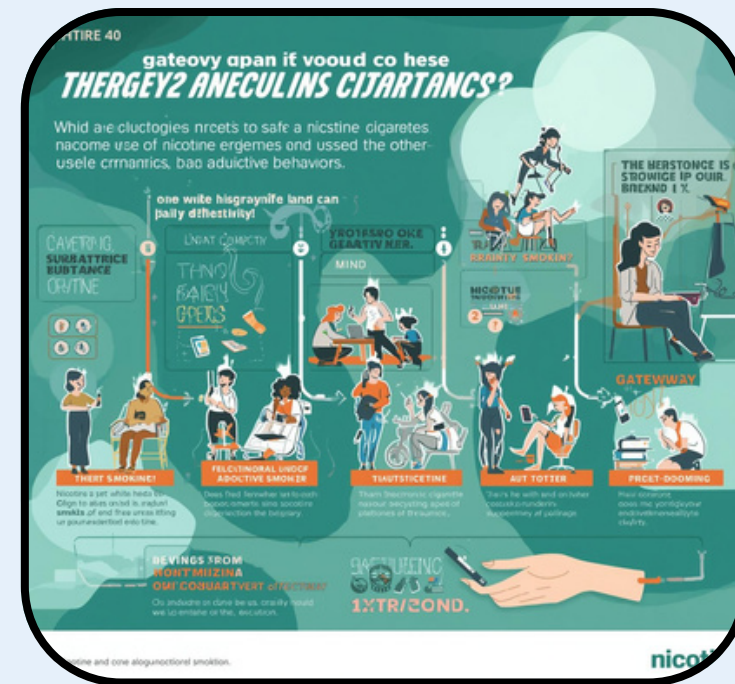
整體青少年

使用率已增至6.6%

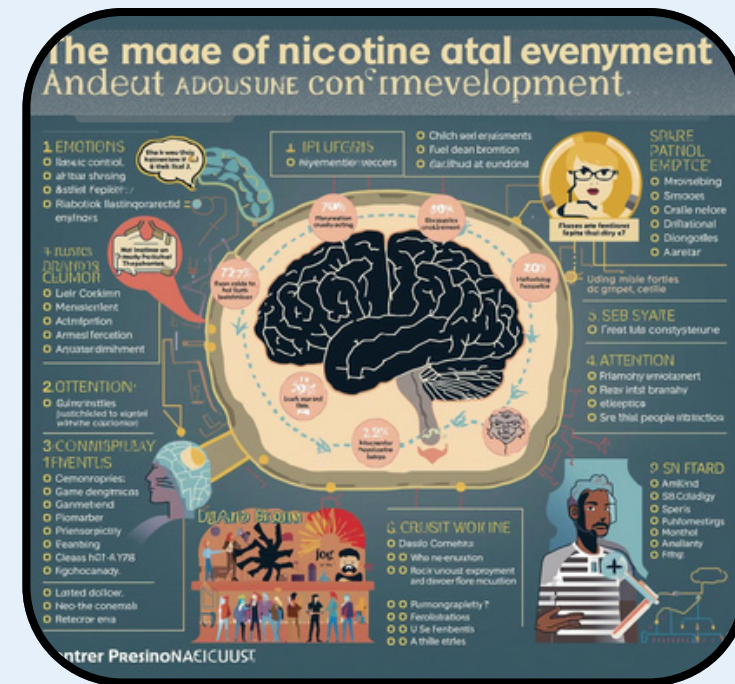
青少年健康風險



尼古丁
 尼古丁影響青少年腦部發育。



成癮性
 尼古丁具有高度成癮性，難以戒除。

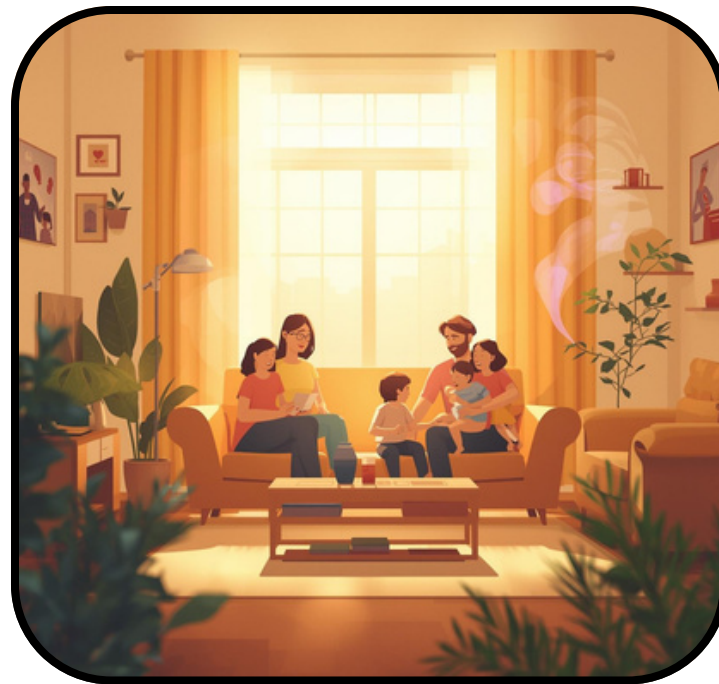


情緒
 尼古丁影響情緒和行為穩定性。

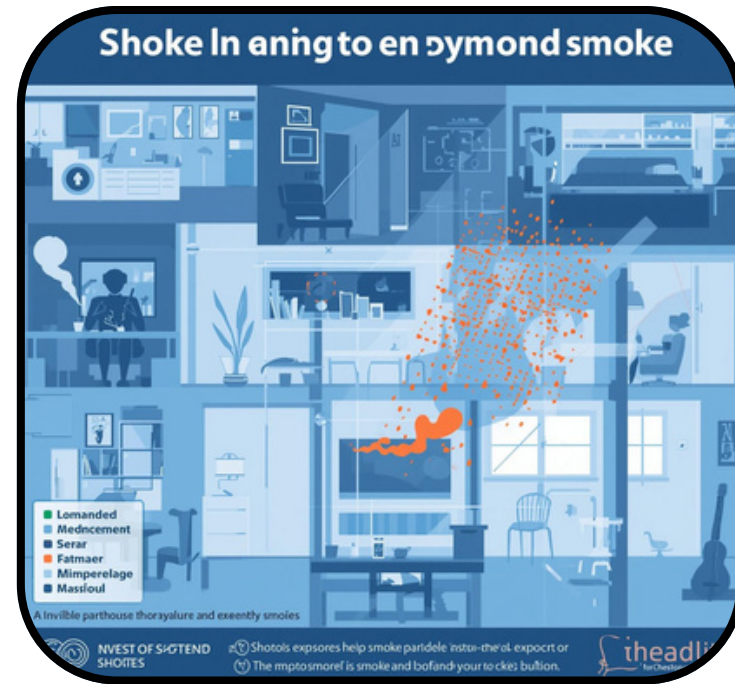


閘門效應
 青少年使用電子菸風險增加吸菸。

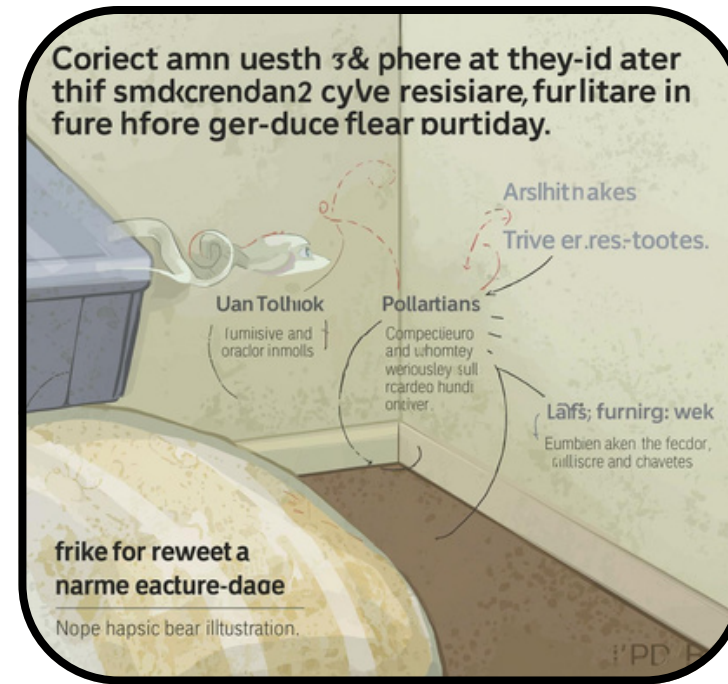
二手與三手電子菸危害



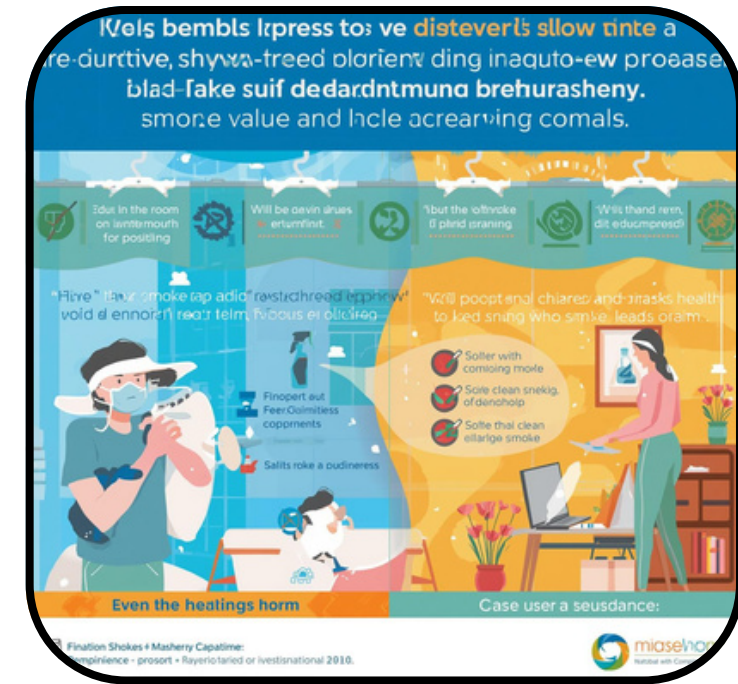
二手煙
加劇健康風險，影響家庭成員。



三手煙
殘留物質可對健康造成隱患。

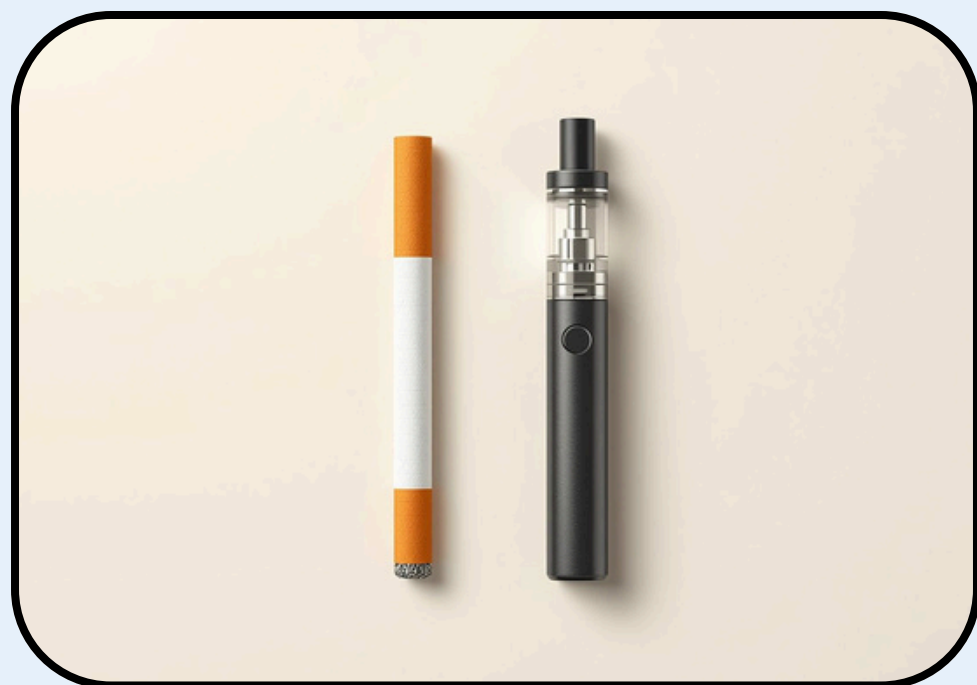


室內環境
尼古丁及有害化學物質殘留。



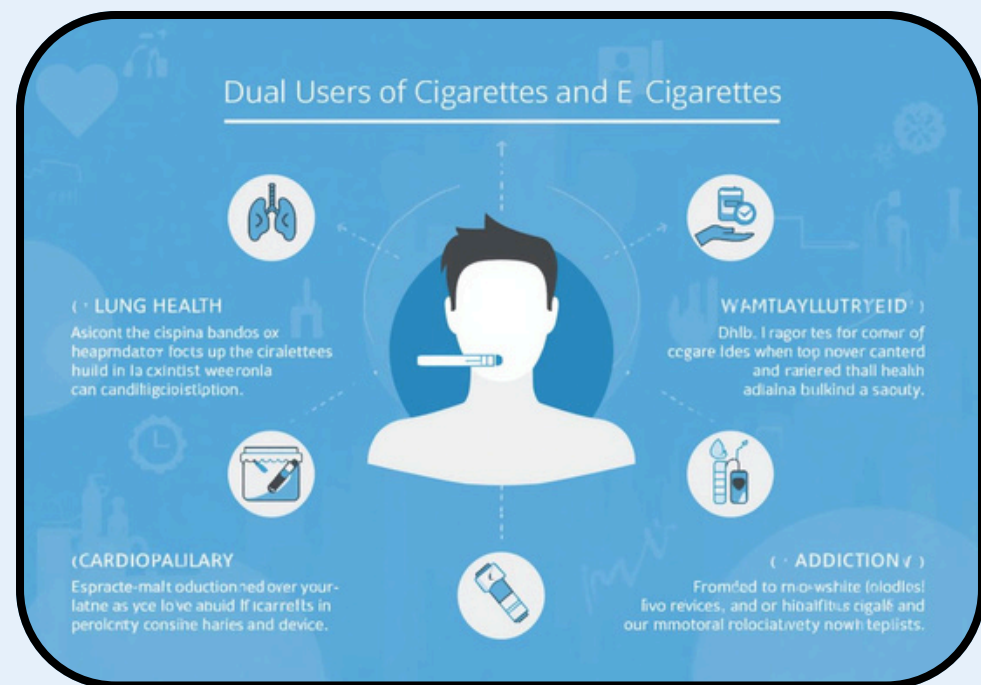
健康風險
影響兒童及非吸煙者健康。

雙重使用者的風險



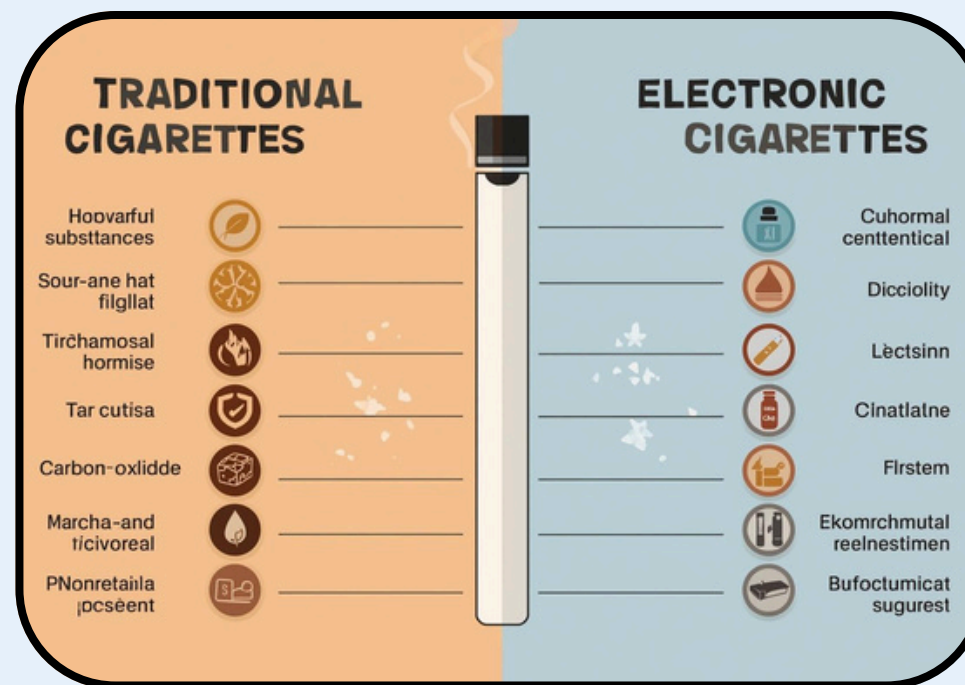
成癮性

約2/3電子菸使用者同時吸傳統菸



健康風險

雙重使用者有害物質濃度更高



影響更大

增加心肺疾病與其他健康問題

加熱菸簡介

加熱菸是一種以**加熱**取代燃燒的吸菸產品，雖然其煙霧中的焦油含量較低，但卻釋放出更多的**有害物質**，如亞硝酸胺、乙醛、和甲醛。這些物質與多種健康風險有關，可能對吸菸者的心肺健康造成影響。雖然許多使用者認為加熱菸較安全，但實際上其危害不容忽視。

戒菸的5A原則解析

1. **Ask**

在戒菸過程中，**詢問**患者的吸菸習慣與戒菸意願，了解他們的動機，以促進開放的溝通與信任。

1. **Advise**

根據患者的情況，提供專業的**忠告**，鼓勵他們戒菸，並闡明戒菸的好處，以激勵他們作出改變。

1. **Assess**

透過**評估**患者的進展與挑戰，調整戒菸計畫，提供適時的支持與資源，確保他們能持續向前。

戒菸的動機與階段

懵懂期

在這一階段，使用者對電子菸的危害性認知不足，可能缺乏相關的健康知識與風險評估。

沉思期

使用者開始反思自己的吸菸行為，思考戒菸的必要性以及針對健康的長期影響，可能會尋求外部資訊。

決定期

使用者在此階段下定決心戒菸，開始制定計畫並尋求支持，以克服戒菸過程中的挑戰與困難。

戒菸的STAR法則：成功戒菸的四步驟

設定日期

設定明確的戒菸日期，這能幫助你專注於目標，並為實現戒菸行動做好準備。

告知親友

與朋友和家人分享你的計劃，他們的支持與鼓勵會在你戒菸過程中起到重要作用。

預期挑戰

提前思考可能面臨的挑戰，制定應對策略，能增加戒菸的成功率並幫助你保持信心。

電子菸的真相

電子菸的販售本質在於**尼古丁成癮**，並無證據表明它能有效幫助戒菸。使用電子菸會增加心肌梗塞、慢性肺病及哮喘等健康風險，並可能對青少年造成不可逆轉的影響，危害健康。

鼓勵戒菸並不困難，只要獲得正確的協助與指導，切勿被電子菸的迷思所誤導。



延伸學習資源

知識與支持，幫助戒菸成功

聯絡郵件

hello@reallygreatsite.com

聯絡電話

123-456-7890

社交媒體

@reallygreatsite