



電子煙 (Electronic Cigarettes) 是否安全？

甚麼是電子煙？

電子煙是一種使用電池，將含有尼古丁的煙油加熱的電子產品。尼古丁是煙草中所含的一種使人很容易上癮的化學物。電子煙將煙油變成霧狀，讓使用者可以吸入或呼出成霧氣（蒸汽），類似吸煙。使用者可以選購不同口味含有尼古丁的電子煙油配件。

電子煙的組裝解剖圖



電子香煙類型



有關電子煙的須知

- 45 萬初中生和 2 百萬高中生都曾嘗試使用電子煙，而且這些數字每年都在增加。¹
- 許多成功的電子煙生產商現在 都是由大煙草公司擁有。
- 目前並沒有足夠的證據證明電子煙可以幫助吸煙者戒煙。
- 目前還沒有足夠的研究來支持電子煙比捲煙或普通香煙更安全的說法。
- 因為電子煙不受監管，所以電子煙中可能含有害的化學物質尚未明朗。
- 電子煙屬新產品，因此它對健康造成的長期性影響，尚未確定。

¹ Arrazola RE, Singh T, Corey CG, et al. Tobacco Use Among Middle and High School Students – United States, 2011-2014. MMWR 64(14); 381-385. 2015.

電子煙的危害

電子煙使用者噴出的霧氣含有尼古丁和其他有毒化學物質。孕婦若接觸到這些化學物質可能會影響胎兒的大腦發育。

兒童若接觸到電子煙可能會導致他們在幼年時開始吸煙。

電子煙油色彩繽紛，含有味道，很容易讓小孩意外飲用而中毒。



電子煙是否比香煙更安全？

不。據我們所知，電子煙並不比香煙更安全。

研究人員發現，電子煙使用者不僅吸入尼古丁，而且還有其他化學物質，就好像吸食普通香煙一般。

吸電子煙與普通香煙一樣，都會吸進蒸氣或煙霧，同樣會刺激和傷害肺部。

使用吸電子煙會幫助吸煙者戒煙嗎？

電子煙不會使吸煙者減輕對尼古丁的成癮。

事實上，有些人可能會同時吸食普通香煙和電子煙，這使得戒煙更難成功。

如你或你認識的人想戒煙，該如何？

請記住，電子煙還未經證實是一個安全或有效的方法來幫助戒煙。而我們有已經證實安全且有效的戒煙方法。

如你或你認識的人有興趣戒煙：

- 向你的醫生或其他醫療專業人士諮詢，或
- 參閱網站 <http://www.asiansmokersquitline.org>，或
- 致電華語戒煙熱線：

粵語和普通話: 1-800-838-8917

越南語: 1-800-778-8440

韓語: 1-800-556-5564

英語: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

撰寫：

Matthew Jeong | Irene Ly | Kristine Phung | Filmer Yu

設計：

Vickie Nguyen | Mi Tran | Alice Guan

出版機構：

UCSF Healthy Family Project
Vietnamese Community Health Promotion Project
Chinese Community Health Resource Center
Asian American Research Center on Health

製作部分資源由以下機構提供：

Tobacco-Related Disease Research Program Grant 22RT-0089H 及
National Institute on Drug Abuse Grant 5R01DA036749
<http://www.asianarch.org/ecig> | All rights reserved, September, 2015