



電子煙、
加熱式菸品
30 問
你應該知道的



衛生福利部
國民健康署

廣告/經費由菸捐支應



電子煙·你應該知道的30問·

(A)年輕族群最應建立的產品危害性

電子煙 你應該知道的 30 問 01

維他命棒、果汁棒長得炫又不像菸，不會像抽菸那樣傷身吧？

答. 內含有 ☠ 致癌等危害物質

一級致癌物
甲醛、乙醛

成癮傷身
尼古丁

有害物質
丙二醇
二甘醇
可丁寧
毒藜鹼
菸草生物鹼

Q1.維他命棒、果汁棒長得又炫又不像菸，不會像抽菸那樣傷身吧？

簡答.內含有致癌等危害物質

- 傷身又會成癮，近八成以上產品含有尼古丁。
- 含一級致癌物甲醛(福馬林-泡屍體防腐用)。
- 含二級致癌物乙醛。
- 還有丙二醇、二甘醇、可丁寧、毒藜鹼、菸草生物鹼或其他超微粒子與揮發性有機化合物，等於吸入更多有健康風險的物質...
- 吸食過程對於人體口腔黏膜、呼吸道等易引發過敏或傷害反應。

電子煙 你應該知道的 30 問 02

電子煙只是水蒸氣和香料，所以應該沒有二手煙的問題？

答. 有二手煙危害 ☁ 且不易飄散

Q2.電子煙只是水蒸氣，所以應該沒有二手煙的問題？

簡答.有二手煙危害且不易飄散

- 2017年研究發表於PLOS ONE的研究結果發現，電子煙煙霧中含有重金屬（如：鎳、鉻、銅、鉛、鋅、砷、硒等），且一般來說，濃度均較紙菸高，所以千萬別對人吐煙圈玩啊！
- 電子煙二手煙霧對室內空氣品質的影響，較傳統紙捲菸更為明顯，於室內環境使用電子煙，其煙霧不易揮散，室內空氣中可測得大量的丙二醇、甘油、尼古丁濃度，同時亦伴隨高濃度的PM2.5微粒；使用電子煙2小時後，具有其它污染物包括室內的多環芳烴（polycyclic aromatic hydrocarbons, PAHs）濃度約增加20%、空氣中的金屬鉛濃度增加2.4倍、室內可吸入性微粒濃度大幅增加11~20倍。



國民健康署



電子煙·你應該知道的30問·

(A) 年輕族群最應建立的產品危害性

電子煙 你應該知道的 30 問 03

電子煙會自燃或爆炸都是個案，沒那麼嚴重啦 🚬💥💔

答：國外已有多起重傷或致死案例 🏠💀

Q3. 電子煙會自燃或爆炸都是個案，沒那麼嚴重啦?!

簡答. 國外已有多起重傷或致死案例

- 電子煙載具為內置鋰電池之產品，常規運作下震盪元件表面溫度約為 **50~60°C**。
- 電子煙是由鋰電池點燃，而鋰電池可能因品質良莠不齊，造成受損後因短路、高溫導致自燃現象。美國聯邦緊急事務處理總署 (FEMA) 指出，電子煙存放的環境、周圍的溫濕度、充電的環境、使用者不當使用載具之安全性，都有可能具有潛在的危險，如灼傷、電池爆炸等。國外曾發生多起因電子煙爆炸而使吸食者受重傷。
- 我國目前沒有合法通過的電子煙，故極可能成為不定時炸彈，美國紐約州聯邦參議員也曾呼籲聯邦政府應考慮採取電子煙產品召回行動。

電子煙 你應該知道的 30 問 04

店家說電子煙油都是合法添加物，對人體沒有危害，是真的嗎? 🏪👤

答：光是尼古丁就很容易過量使用

1瓶 (30ml) 電子煙油
尼古丁含量就超過
11包紙菸
(225支紙菸)

Q4. 店家說電子煙油都是合法添加物，對人體沒有危害，是真的嗎？

簡答. 光是尼古丁就很容易過量使用

- 電子煙含尼古丁之濃度約**2-18mg/ml**(一般約**6 mg/ml**)，一瓶**30ml**補充液即含**180mg**尼古丁，相當於**225支紙菸**(超過**11包菸**)。若以每支煙匣可注入**2-6ml**計算，尼古丁量約相當於**12-36根紙菸**。
- 電子煙油主要成分為丙二醇，與化學合成毒品具有不錯的溶解性，如卡西酮類，根本沒有所謂的合法添加物。
- 此外，電子煙油中所帶有的奶油香氣，主要成分為丁二酮，經過呼吸吸入後可能導致俗稱「爆米花肺」的阻塞性細支氣管炎。





電子煙·你應該知道的30問· (B)避免錯誤期待的產品認知迷思

電子煙 你應該知道的 30 問 05

聽店家說電子煙是可以幫助戒菸★
這是真的嗎❓

世界衛生組織 (WHO) 表示

「沒有證據證明
電子煙是安全、
且可幫助戒菸」

戒菸門診

專業醫事戒菸才有效且安全
戒菸專線 0800-636363

廣告/經費由菸捐支應

Q5.聽店家說電子煙是可以幫助戒菸，這是真的嗎？

簡答.世界衛生組織(WHO)表示：「沒有證據證明電子煙是安全且可幫助戒菸」

- 世界衛生組織(WHO)提出警告：「沒有證據證明電子煙是安全且可以幫助戒菸」
- 美國食品藥品監督管理局(FDA)也提出：「沒有充分證據證明電子煙輔助戒菸的有效性。」
- 經研究證實，透過專業戒菸協助的成功率近30%、自主靠意志力戒菸的成功率僅3%至5%，有專業協助成功率高，建議民眾可透過專業醫事人員提供戒菸服務(免費戒菸專線：0800-636363)，幫你克服菸癮。

電子煙 你應該知道的 30 問 06

電子霧化器❗加熱式菸品❗E-juice❗維他命棒名稱好炫，是不是跟電子煙不同？

答.新興菸品種類多一樣會危害健康

家長務必留意

換名稱只是業者
吸引青少年購買的手段
(學生吸食率近年增加近1倍)

廣告/經費由菸捐支應

Q6.電子霧化器、加熱式菸品、E-Juice、維他命棒...名稱好炫，是不是跟電子煙不同？

簡答.新興菸品種類多·一樣會危害健康

- 無論是電子煙、電子霧化器或是其他名稱，都是換湯不換藥、是業者想要吸引青少年使用的手段，含尼古丁、有毒致癌物質。根據衛福部國民健康署「青少年吸菸行為調查」結果顯示，國、高中學生電子煙吸食率亦由103年的2.0%與2.1%，竄升至106年2.5%與4.5%，增加近一倍，並有近8成還含有會成癮的尼古丁，所以家長也必須務必留意避免讓孩童接觸。



電子煙·你應該知道的30問· (B)避免錯誤期待的產品認知迷思

電子煙 你應該知道的 30 問 07

抽電子煙、加熱式菸品比紙菸安全
又不會成癮❌所以安啦❓

答. 同樣含有尼古丁·會讓人成癮

健康危害的風險 國際有見解

- 調查發現青少年吸電子煙，嘗試一般菸提升到6倍。
- 吸菸者嘗試電子煙，大部分都造成紙菸和電子煙同時使用，危害雪上加霜。

廣告/宣傳由菸捐支應

Q7.抽電子煙、加熱式菸品比紙菸安全又不會成癮，安啦?!

簡答.同樣含有尼古丁·會讓人成癮

- 美國藥物濫用研究所 (**National Institute of Drug Abuse, NIDA**) **2014**年研究也指出，尼古丁暴露可能讓大腦更容易對其他物質成癮，且青少年正值大腦發展重要階段，使用菸品可能造成大腦永久傷害，導致成癮及持續吸菸。當前電子煙以青少年為行銷對象，可能成為青少年吸菸的新入門 (**gateway**) 物質
- 依**2016**年小兒科雜誌(**Pediatrics**)針對美國加州調查發現，接近成年的青少年(**17至18歲**且未滿**18歲**)若曾在**2**年內吸過電子煙，其嘗試一般菸的機會是沒有吸過電子煙青少年的**6**倍。
- 歐美資料顯示，吸菸者嘗試改吸電子煙，大部分只會造成紙菸和電子煙同時使用，後果則是同時兩種危害雪上加霜。





電子煙·你應該知道的30問· (C) 各國現行政策&察覺危害

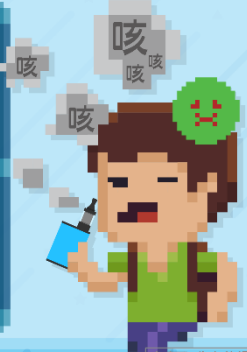
電子煙
你應該知道的
30問
08

青少年本來就不該吸菸⌚
跟開放電子煙沒關係吧❓

答. 易放難收 開放國家有青少年濫用趨勢

 南韓開放進口後，青少年使用電子煙盛行率上升近20倍，缺課率、氣喘盛行率也伴隨增加

 美國FDA針對青少年濫用問題，向電子煙製造商提出警告，並考慮要求停售有口味種類。



廣告/經費由菸捐支應

Q8. 青少年本來就不該吸菸，跟開放電子煙沒關係？

簡答. 易放難收 開放國家的青少年有濫用趨勢

- 根據資料顯示，南韓於**2008**年開放電子煙合法進口。結果到了**2014**年時，南韓青少年電子煙使用盛行率，已較**2011**年大幅上升近**20**倍。
- 根據南韓針對**3.5**萬名高中學生進行的研究，學生氣喘盛行率與電子煙使用率成正比，到校缺課率也隨之增加；研究也指出，電子煙液中的香料成分，會使呼吸道系統受損，並使肺臟過度發炎。
- 美國食品藥品監督管理局(FDA)也指出，年輕族群使用電子煙已快速增長到超過**2**百萬人，近期已針對**1,300**家零售商和**5**家主要製造商發出警告信、裁罰罰款或要求提出進一步遏止青少年使用的具體計畫。否則將考慮暫時或永久禁售有口味的電子煙。

電子煙
你應該知道的
30問
09

市面上電子煙好像越來越多種類⌚
政府會管嗎❓

答. 正研擬納入菸害防制法嚴格管理



廣告/經費由菸捐支應

Q9. 市面上電子煙好像越來越多種類，政府會管嗎？

簡答. 正研擬納入菸害防制法嚴格管理

- 鑒於電子煙是全球新興健康危害議題，各國管制上均面臨挑戰，**WHO**亦建議各會員國針對電子煙應「從嚴管制」。以防止青少年藉吸食電子煙進而提早接觸菸品。
- 衛福部已研擬菸害防制法修正草案，加強電子煙管制將是其中重要修正議題，草案中將吸食電子煙視同吸菸，明文禁止於禁菸場所吸食及禁止廣告贊助、禁止未滿**18**歲者及孕婦使用電子煙；且擬明定不得供應電子煙予未滿**18**歲者；除經依藥事法查驗登記程序審查通過，並取得許可證外，禁止製造、輸入或販售電子煙及其零組件之規定。





電子煙 你應該知道的 30 問

Q10. 只要不含有尼古丁的電子煙就不會有危害了對嗎?

答. 仍會造成呼吸道等健康傷害

衛福部調查市面電子煙，近8成都含有會成癮的尼古丁。

其他主成分對敏感族群(如孩童)易造成皮膚及黏膜、呼吸道等不良影響。

廣告/經費由菸捐支應

Q10. 只要不含有尼古丁的電子煙，就不會有危害了對嗎？
簡答. 仍會造成呼吸道等健康傷害

- 依據衛生福利部食品藥物管理署於**105**年受理**3,062**件電子煙檢體檢驗結果，近**8**成電子煙液含有具成癮性之尼古丁。
- 然而即便是不含尼古丁的電子煙，內含的主要成分為丙二醇，高濃度丙二醇對皮膚及黏膜具有刺激性，且對於敏感族群如孩童易造成呼吸道傷害，並增加不良健康效應之風險。

電子煙 你應該知道的 30 問

Q11. 不抽紙菸改吸電子煙、加熱式菸品比較不會影響家中小朋友健康是嗎?

答. 仍有二手煙 且會影響孩童發育

✗ 抽完接觸孩童

⚠ 煙霧物質殘留於衣物、傢俱及牆壁

廣告/經費由菸捐支應

Q11. 不抽紙菸改吸電子煙、加熱式菸品，比較不會影響家中小朋友健康是嗎!?
簡答. 仍有二手煙 且會影響孩童發育

- 以尼古丁為例，它可經由空氣穿過皮膚進入血液中，或是經由有菸味的衣服附著於皮膚，吸入並不是菸的化學物質進入人體的唯一管道。
- 一項新的研究顯示，因為尼古丁會影響腦部發育，所以特別針對孩子及青少年，若處在有人吸菸或吸電子煙的房內，經由你的皮膚和你的肺部一樣都在吸入這些有害煙霧。



電子煙 你應該知道的 30 問

店家常說很多國家已經開放賣電子煙！臺灣沒有跟上腳步！是這樣嗎？

答. 世界衛生組織 (WHO) 建議各國對電子煙應「從嚴管制」

目前各國管制方式

完全禁止	新加坡	泰國	香港
列為藥品管制	澳洲		
菸品藥品雙軌	歐盟		
列為菸品管制	美國	南韓	

Q12. 店家常說很多國家已經開放賣電子煙，臺灣沒有跟上腳步·是這樣嗎？

簡答. 世界衛生組織建議各國對電子煙應「從嚴管制」

- 電子煙是全球新興健康危害議題，各國管制上均面臨挑戰，世界衛生組織亦建議各會員國針對電子煙應「從嚴管制」
- 目前各國管制方式
 - (1) 完全禁止: 新加坡、泰國、香港
 - (2) 列為藥品管制: 澳洲 (將含有尼古丁電子煙列入藥品管制)
 - (3) 菸品與藥品雙軌: 歐盟 (但電子煙管制更嚴格，上市前後都需申報)
 - (4) 列為菸品管理: 南韓、美國 (上市前審查，但尚無任何電子煙通過)
- 美國食品藥物管理局已向五家電子煙商發出通知，要求提出如何大幅減少及限制對未成年人販售電子煙作法。否則將考慮暫時或永久禁售有口味的電子煙。

電子煙 你應該知道的 30 問

我怎麼了解家中小孩是否抽電子煙？

答. 電子煙產品造型多變化不易察覺 但都有吸食口可分辨

常見仿菸品直立造型

仿行動電源或隨身碟造型

Q13. 我怎麼了解家中小孩是否抽電子煙？

簡答. 電子煙產品造型多變化不易察覺 但都有吸食口可分辨

- 伴隨電子煙產品於銷售市場逐漸朝多樣化發展，除造型越顯潮流外 (外觀可能如同手機、行動電源、MP3 或隨身碟造型)，諸多可供使用者自行加裝、組裝的外觀/聲光配件的確也讓年輕學子趨之若鶩，除增加使用安全性之問題外 (可能自燃/爆炸)，也不容易被教務人員/家長所發覺。
- 由於電子煙仍是以電能驅動霧化器產生煙霧，所以大多從外觀仍可從吸食口、煙油/彈裝填區、電池及啟用開關等部位，以及填充之煙油配件來看出是否為電子煙。
- 另研究指出零用錢較高之青少年，亦容易使用電子煙，家長平時應多關心孩子的作息與零用錢使用狀況





電子煙 你應該知道的 30 問 14

電子煙油產品外觀酷炫，這樣沒有問題嗎？

答. 電子煙油應遠離兒童放置 避免誤食危害

不小心誤食電子煙油可能造成如**死亡**、**癲癇發作**或**昏迷**等健康危害。

廣告/經費由菸捐支應

Q14. 電子煙油產品外觀酷炫，這樣沒有問題嗎？

簡答. 電子煙油應遠離兒童放置 避免誤食危害

- 美國食品藥物管理局已向部份涉及誤導性包裝（如果汁盒，糖果和餅乾）、導致兒童可能誤食的電子煙油產品發出警告信。由於這類產品所內含物質(例如尼古丁)，對於不小心誤食的民眾/兒童來說可能造成嚴重健康危害，如死亡、癲癇發作或昏迷。

電子煙 你應該知道的 30 問 15

我想知道更多電子煙、加熱式菸品知識內容可以到哪裡看到更多資訊呢？

答. 可前往國民健康署網站查詢

廣告/經費由菸捐支應

Q15. 我想知道更多電子煙、加熱式菸品知識內容，可以到哪裡看到更多資訊呢？

簡答. 可前往國民健康署網站查詢

- 若您有更多關於電子煙的相關疑問想要理解，您可以透過以下管道獲知最新訊息：
 - (本計劃主題專區_網址)
 - 衛生福利部國民健康署

更多問答即將更新...
敬請期待！

電子煙

你應該知道的

加熱式菸品

30 問

