



電子煙癮知多少



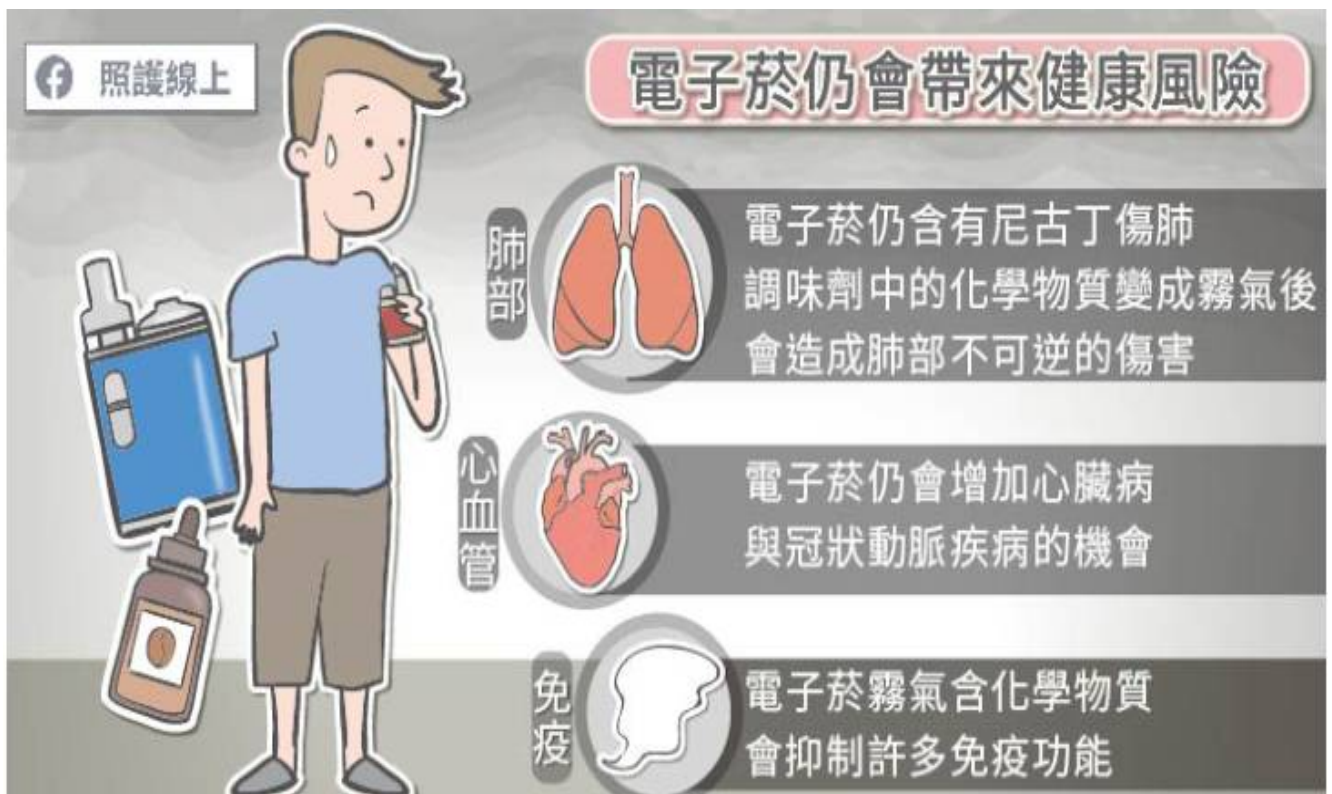
★什麼是電子煙？

是利用電子霧化器所產生可吸入的蒸氣煙霧，所以一樣是「煙」，內容物含有甘油、丙二醇，煙油中含有濃度不一的尼古丁。

吸食電子煙一樣會上癮，一樣對身體有害，而且更容易中毒，不但無法幫助戒菸還會延後戒菸的時機。



★電子煙會引發哪些疾病？



圖引自：青少年呼吸衰竭！電子菸的健康危害（懶人包） - 照護線上

<https://www.careonline.com.tw/2019/09/vape.html>

★電子煙的危害?

1. 成癮：電子煙的煙油內容物標示不清，含有超過 100 毫克尼古丁，所以吸入後一樣會成癮。
2. 致癌：電子煙的致癌物如甲醛、乙醛含量高於紙煙的 10 倍。
3. 誤食：電子煙會讓兒童誤食、接觸尼古丁或其他藥品。
4. 易爆炸：電子煙電池與充電裝置品質良莠不齊，無論在使用中、充電中、甚至未使用狀態下，爆炸案頻傳。
5. 藥物濫用：在電子煙內加入大麻或安非他命等非法藥品，成為青少年煙品和藥物濫用的新媒介。
6. 環境污染：電子煙不只會有二手煙的問題，也會將尼古丁殘留在桌子、窗戶、桌面及盤子上，造成三手煙的污染。

★戒煙方法



圖引自：<https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/2719>

參考資料：衛生福利部:健康主題>健康生活>菸害防制>電子煙防制專區。

製作單位：護理部門診護理站-美沙冬

諮詢電話：07-3351121 轉 2204