

不推薦 不嘗試 不購買 勇敢拒「菸」 迎接健康新未來

整理 / 洪詩茵 資料來源 / 衛生福利部國民健康署

今 (2024) 年世界無菸日主題為「保護孩童，避免菸商干擾」，世界衛生組織 (WHO) 指出全球許多年輕族群呼籲政府採取政策，以保護孩童免於遭受菸商及其相關行業影響，並呼籲菸草業者停止向年輕族群提供有害健康的產品。

世界衛生組織倡議，增強年輕族群的意見表達、揭露菸草業者之策略或手法，並強化捍衛健康政策與未來世代的公共意識，且科學實證顯示，所有形式的菸草都是有害健康。電子煙及加熱菸無助於戒菸，兩者對健康造成的危害也不會低於其他菸品。會使吸菸者併用多種菸 (煙) 草產品 (所謂的「多重使用」)，對尼古丁的依賴性更高，可能會使戒菸變得更加複雜，戒菸難度也更大。

菸害防制法於 2023 年 3 月 22 日修正施行，規定電子煙在內之各式類菸品及未經核定通過健康風險評估審查之加熱菸皆為違法產品，任何人不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用，違者將依法重罰。

為保護孩童免於菸害，菸害防制法已提高禁菸年齡至 20 歲。國民健康署提醒民衆不使用、不購買、不推薦違法產品，若發現違反菸害防制法之情形，可檢附具體事證，就近向所在地衛生局或以市內



年輕族群 3 不政策：不推薦、不嘗試、不購買。

電話撥打菸害諮詢及檢舉服務免付費專線 (0800-531531) 予以檢舉；並呼籲業者或賣家不要知法犯法，請網路電商平台業者落實嚴謹管理與審查機制，避免所屬會員提供虛偽不實之個資，並自主查核，發現違規商品立即下架，以免觸法受罰。



年輕族群力行三不政策 加熱菸無助於戒菸與減害

世界衛生組織於 2023 年 7 月 26 日公布加熱菸對健康影響研究實證報告 (Heated tobacco products-Summary of research and evidence of health impacts)，內容提到加熱菸商的行銷策略可能會誤導消費者，以為加熱菸危害性低，也提到加熱菸的成癮性不亞於傳統紙菸，不僅提供與傳統紙菸相當量的尼古丁，還會釋放其他有毒及致癌物質對健康造成危害。國民健康署提醒，年輕族群不要落入菸商行銷包裝與話術的陷阱，不論是初次吸菸者嘗試使用或已是吸菸者的菸品混用，皆會造成菸癮無法戒斷，還會造成發育中大腦等健康傷害，千萬不要輕易嘗試使用菸品，才能維護自身的健康。

使用加熱菸與紙菸都會成癮

無助於戒菸與減害

尼古丁是所有菸草製品中的主要成癮性物質，世界衛生組織指出，菸商設計加熱菸的目的是以類似傳統紙菸提供尼古丁的速度和濃度，以促使現有吸菸者開始並能持續使用加熱菸。在一項尼古丁藥物動力學研究中，大鼠暴露於一根加熱菸柱產生的氣溶膠中 1.5-5 分鐘後，其血中尼古丁濃度甚至比暴露於傳統紙菸煙霧中高 4.5 倍。

在藉由使用加熱菸戒除傳統紙菸的行為研究方面，現有的研究數據並未顯示開始使用加熱菸的吸菸者能夠成功轉變成單獨使用加熱菸，反而大多數人會成為紙菸與加熱菸雙重使用者，因此並不會降低使用菸草產品所產生的健康風險。

加熱菸排放的煙霧中含有尼古丁，除了容易致成癮外，也會對身體造成危害，特別是影響發育中的大腦，進而對專注、學習、情緒、衝動控制造成不良影響，也會對孕婦及發育中的胚胎造成危害。除了尼古丁，加熱菸的排放物中也含有甲醛、乙醛、亞硝胺等有毒及致癌物質，都會讓身體暴露於健康風險中。

菸商多變的行銷伎倆

呼籲「不推薦、不嘗試、不購買」

世界衛生組織報告示警，目前對於市場上推出的加熱菸產品研究仍有限，但隨著加熱菸與其搭配使用設備的推陳出新，未來市場上可能會出現提供更多含尼古丁的加熱菸產品。而大部分菸商持續透過長久以來使用的行銷策略來吸引消費者，特別是引誘更多年輕人使用，其錯誤的行銷手段包括：宣傳這些菸草產品比紙菸的健康風險更低；可作為紙菸的替代品；能減少二手菸、減少異味等。甚至，菸商遊走於法規邊緣而開設專門的零售店，便於品牌展示及銷售，並透過實體與網路等各種管道（包括社群媒體行銷）推廣行銷產品，危害公眾健康。



紓解壓力有許多正向選擇

吸菸無法減壓且傷害腦部

許多考生承受著巨大壓力，出現了讀不下去、焦慮、情緒變化大、失眠等情形，甚至有些考生出現暴飲暴食、抽菸、喝酒的行為等，國民健康署呼籲青少年有壓力時，可向家長或學校尋求協助，找尋合適的紓壓方法（如：聽音樂、找朋友聊聊或運動等方式），千萬別靠不正確的方式（例如：吸菸），不但無法舒緩考試壓力，反而帶來更大的傷害。

吸菸無法減壓 反而越吸越多

吸菸者常號稱吸菸可以紓解壓力、放鬆心情，但根據研究指出，吸菸者的壓力其實高於非吸菸者，持續吸菸者雖然靠著吸菸可暫時紓壓，但很快地就需要再度吸菸才能讓情緒回復正常，相對吸菸量反而增加，且菸品內的尼古丁不僅會令人成癮，更會增加壓力，加速傷害健康。

若有吸菸習慣的人，可能導致癌症、糖尿病、心臟病、中風、肺部及免疫系統疾病，青少年時期就有吸菸習慣，除了導致多種疾病、影響社會心理發展外，因菸癮難以戒除，很可能一生都會持續吸菸行為，千萬別再相信吸菸能夠紓壓的說法。

電子煙、加熱菸傷身 二手菸又傷人

青少年勿輕易嘗試

根據國民健康署歷年國中學生吸菸行為調查顯示，國中學生吸菸率由 2018 年的 2.8% 下降至 2021 年的 2.2%；加熱菸使用率由 2018 年的 2.0% 降到 2021 年的 0.8%；而電子煙使用率卻由 2018 年的 1.9% 上升至 2021 年的 3.9%，從數據中可看到紙菸、加熱菸之吸菸率有下降，但電子煙吸菸率卻上升；根據世界衛生組織提出 104 個戒菸的理由中指出，吸電子煙及加熱菸同樣會使身旁的人暴露於尼古丁及有毒致癌物的二手菸環境中，並增加罹

患呼吸道、心臟、肺部等相關疾病的風險、影響孩子腦部發展，且使用電子煙者，其吸紙菸的機率至少增加 1 倍 5！青少年切勿因電子煙、加熱菸品香味清新，且在好奇心驅使之下就貿然使用，以免得不償失。

國民健康署建議家長除了重視孩子課業成績，也需多花時間和孩子相處、傾聽，並重視他們的感受，以免孩子尋求菸品等物質來紓壓及調適人際關係等。另外，家長及家中成員有吸菸者也應以身作則、帶頭戒菸。



戒菸讓你擦亮雙眼 看見世界的美

大家熟知吸菸對健康的危害有慢性肺部疾病、肺癌、心血管疾病及中風等，但你知道吸菸也會傷害眼睛嗎？多數人可能忽略，其實吸菸對眼睛也可能造成不可逆的傷害，世界衛生組織發布戒菸的 104 個理由中指出，吸菸可能導致白內障、青光眼，甚至有永久失明的危險！國民健康署呼籲，讓我們一起守護靈魂之窗，明眸雙眼帶您看見世界的美！

眼睛是靈魂之窗 病變之後霧煞煞

美國疾病管制署及紐約州衛生部皆於官方網站宣導，吸菸會增加黃斑部病變、白內障、青光眼、乾眼症及視力喪失等疾病的風險。因為菸草中含有尼古丁、焦油、一氧化碳等有害物質，這些物質通過呼吸系統進入血液循環，當血液流經眼部時，造成眼部血液中含氧量或營養物質下降等問題。研究顯示，吸菸者罹患「黃斑部病變」的機率比不吸菸者多出 2-4 倍，黃斑部是視網膜的一小部分，在視野成像扮演很重要的角色，黃斑部病變造成視力出現模糊或波浪狀區域，但通常早期沒有症狀，定期做眼科檢查才能及早發現；另吸菸者罹患「白內障」的機率比不吸菸者多出 2-3 倍，白內障會導致視力

模糊，不論黃斑部病變或白內障，如果不及時治療，可能很快就會喪失視力。

再者，孕婦吸菸對胎兒發展有直接影響，如胎兒發生細菌性腦膜炎的可能性增加 5 倍，又除了腦膜炎、早產外，胎兒大腦周圍組織腫脹時，更可能導致眼部感染和其他視力問題，早產亦會導致嚴重的眼睛問題，如：早產兒視網膜病變，可能導致嬰兒永久性視力喪失。另吸菸除影響眼睛內部，菸中的有害物質顆粒還會隨菸霧散落進入眼睛，也會影響周圍組織，導致眼睛刺激發炎、浮腫、乾眼或眼瞼疾病等，另外有研究指出，二手菸造成年僅 6 歲的兒童出現眼睛受損情形。

享樂基金存起來 看見美麗新視界

拒菸能減少花費，每天少抽 1 包菸，以目前市占最多菸品價格每包菸 125 元計算，一年省下 4 萬 5,625 元，戒菸 10 年，省下超過 45 萬元！所省下的菸品費用更可用於與家人出遊、享受美食、犒賞自己或投資理財。想要好好利用努力戒菸省下來的享樂基金，必須要有明眸雙眼蒐集生活環境訊息給大腦，因此，保護視力免受吸菸損害的最佳方法就是拒菸、戒菸，降低您罹患視網膜病變和白內障的風險或能減緩病情，保護靈魂之窗，才能看見世界的美！



戒菸第一步 「選定日子、下定決心」

根據國民健康署戒菸專線服務成果調查發現，如果有設定戒菸日的朋友，戒菸成功率是高於未設定者的 1.3-2 倍。另根據國民健康署 2022 年國人吸菸行為調查發現，18 歲以上吸菸者，為了自己健康而戒菸為主要原因（佔 49.3%），為了家人及同儕而戒菸則為第 2 位（佔 18.8%）。為了自己及家人的健康，戒菸就從設定戒菸日開始！



吸菸會增加黃斑部病變、白內障、青光眼、乾眼症及視力喪失等疾病的風險。

吸菸有害 二 & 三手菸一樣有害

世界衛生組織指出，吸菸導致每年八百萬人死亡，另每年有上百萬人因暴露二手菸而死亡。吸菸會導致心血管疾病、癌症、慢性呼吸道疾病、眼部疾病、糖尿病、失智等健康危害，以癌症為例，每吸一口菸，其中至少有 70 種的致癌的物質，會伴隨著您吸的每一口菸進入身體。除此之外，吸菸也會導致皮膚老化、口臭及牙齒變黃進而影響個人外觀。吸菸不僅危害自己的健康，其所產生的二、三手菸，也在無形中加害身邊的人及環境，如菸熄後殘留在衣物、牆壁、家具、頭髮、皮膚及地毯表面等環境中的污染物，也有可能再度排放至所處環境中，與其他污染物質結合成新毒物，如亞硝酸等致癌物質，也就是所謂的「三手菸」。

吸菸「百害而無一利」戒菸正好相反

任何菸品對身體百害而無一利，而戒菸好處幾乎是立即的，戒菸第 20 分鐘開始，血壓及心跳下降恢復正常，停止吸菸 2-12 週，血液循環及肺功能均會增加，如果戒菸 1 年，罹患心血管疾病風險降低 50%，而持續戒菸達 5-10 年以上，中風機率及罹癌的風險也會降低。

戒菸，是讓自己及家人遠離菸害的不二法門，國民健康署為癮君子們提供有效的戒菸方法，**第一步：**

「選定日子、下定決心」（清除環境中所有會引起吸菸慾望的物品）；**第二步：克服尼古丁依賴**（尋求醫師的協助）；**第三步：克服吸菸的依賴**（長期吸菸而造成的口慾及手慾，可以尋找暫時替代習慣來轉移，如以手持筆替代手拿菸習慣，或咬紅蘿蔔條及咀嚼無糖口香糖來替代）；**第四步：一口也不碰**（當心情煩躁或壓力大時，務必要抗拒吸菸的誘惑，切勿讓這些原因成為你再次吸菸的理由）；**第五步：「戒菸四招」**（**深**：放鬆深呼吸、**冷**：喝杯冷水、**動**：運動一下、**洗**：洗臉或刷牙）。

愛自己及家人趁現在

約定戒菸日 一起杜絕菸害

即刻與家人朋友約定戒菸日，相信有親友的支持，這次的嘗試一定會更成功，當您跨出戒菸的第一步，就是自己與家人健康的一大步。如果戒菸路上感到孤獨與困惑，可尋求專業協助，國民健康署提供多元戒菸服務，讓全台近 3,500 家合約醫事機構的醫師及衛教師當您的好夥伴，量身打造戒菸計畫；如想獲得即時便利的服務，可撥打**免付費戒菸專線（0800-63-63-63）**，或使用**Line 通訊軟體（ID：@tsh0800636363）**隨時進行戒菸諮詢；相信專業人員的陪伴與支持下，一定可以戒菸成功，讓您及家人享受無菸的環境與健康的生活！🔥

◆ 戒菸影音：

如果已經吸菸成癮，那要怎麼戒除菸癮呢？

<https://www.youtube.com/watch?v=6STZ1Wxky-Y>
戒菸專線 吸菸危害孕婦及胎兒！拒絕家庭二手菸、三手菸！

<https://www.youtube.com/watch?v=H6RixD2q9PY>

◆ 戒菸資源：

◎免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63、Line 通訊軟體 ID：@tsh0800636363

◎全國近 3,500 家戒菸服務合約醫事機構（查詢電話：02-2351-0120、網址 <https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx>）

◎洽地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務