

有火無火 煙就是禍

電子煙、加熱煙 無助戒煙！

電子煙唔係煙？

電子煙由充電電池、煙彈、霧化器和吸嘴等部份組成，通過將煙彈內的混合溶液加熱並氣化，使用者會將多種化學物質吸進體內。混合溶液有多種配方，除了幾千種口味之外，大部份電子煙溶液亦含有尼古丁。



加熱煙又係咩？

加熱煙是加熱非燃燒煙草產品的簡稱。這種煙草商近年推出的商品由電池驅動，透過高溫加熱已加工的煙草，產生含尼古丁、焦油及其他化學物質的煙霧，讓使用者吸入。

電子煙和加熱煙有咩害處？

加熱煙煙草及電子煙溶液都會釋出致癌物質如多環芳香烴(PAHs)、亞硝酸胺等。它們所含的尼古丁，可導致成癮、高血壓、中風及心臟病等問題。

電子煙溶液所釋出的氣體也含有多種化學成份，如有毒性的甘油、丙二醇、甲醛等，會干擾甲狀腺分泌和損害胎兒發展，危害健康。

除了尼古丁，加熱煙煙草還會釋出焦油、揮發性有機化合物等致癌物質，也會產生二手煙。

基於這類產品對人體健康的影響，星加坡、泰國、巴西等多個國家已禁止電子煙的銷售，美國食品藥物管理局(FDA)亦不認同加熱煙可以減少患上與煙草有關疾病的風險。



電子煙、加熱煙都無助戒煙！

根據世界衛生組織對電子煙進行的研究顯示，**到目前為止，沒有足夠證據支持電子煙能有效幫助戒煙**，而加熱非燃燒煙草製品一樣含有尼古丁，不單對戒煙沒有幫助，更會使人上癮。

淨係「水蒸氣」？

世衛報告指出，使用電子煙所釋出的**有毒煙霧對青少年和胎兒造成威脅**；還會增加**非吸煙者和旁觀者對這些有害物質的接觸**。

世衛建議

無論是傳統煙草產品、電子煙或加熱非燃燒煙草製品，都含有**有害物質**，**停止吸煙才是對身體健康的最有利方法**，並可減少對身邊的人帶來健康風險。

有效戒煙方法

戒除煙癮需要行為、生理和認知的多方配合。如有興趣了解有效的戒煙方法，歡迎聯絡我們。



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合
服務中心

戒煙熱線：2332 8977

中心網址：<http://icsc.tungwahcsd.org>



免費 · 專業 · 高成效