

## 一、電子煙？

電子煙係以電能驅動霧化器，加熱菸液(彈)內液體為煙霧，該液體可能混有尼古丁、丙二醇或其他香料等，以供使用者吸食。



毋湯哦！

別被騙了！

## 二、電子煙 Q&A

1.

有人說抽電子煙、加熱式菸品可幫忙提振精神及舒壓，這樣健康嗎？

這是尼古丁在刺激神經  
小心成癮 ⚠️

2.

電子煙和加熱式菸品是一樣的產品嗎？

雖然原理及構造不同，  
但一樣都會危害健康 ⚠️

3.

有人說加熱式菸品是新產品，所以和其它菸品相比較為健康，是這樣嗎？

⚠️ 仍含尼古丁及多項  
有害物質

4.

紙菸、電子煙、加熱式菸品到底哪個健康傷害比較少呢？

⌚ 顧健康不該打折扣，  
戒菸最正確

5.

網路傳言說電子煙、加熱式菸品沒有二手、三手煙問題，這是真的嗎？

都有二手煙、三手煙  
危害 ⚠️

6.

在禁菸的公共場所抽電子煙或加熱式菸品，這是可以的嗎？

⌚ 擬納入菸害防制法，  
未來視同吸菸管理

### 三、被動吸煙？

二手煙是被動或非自願吸入的環境煙，不吸菸者被迫吸入菸煙，又可稱為【被動吸煙】。它是分布最廣且有害的室內空氣污染物，已經被世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」，二手煙是「A級致癌原」！長期吸到二手煙的民眾和吸菸者的身體傷害差不多，同樣會增加罹患肺癌、糖尿病、心臟病、中風與猝死的發生率，尤其是心血管疾病的發作，無形中也會增加腦機能損傷或發展出失智症的可能性。

無論一手煙、二手煙及三手煙都傷身，呼籲全民一起支持室內公共場所全面禁菸，並鼓勵吸菸者善加利用多元戒菸服務，期望擁有一個乾淨清新的無煙健康生活環境。

112年1月最新修法

**菸害防制法修正  
四大重點**

- 1 全面禁止電子煙，納管加熱菸。
- 2 加熱菸載具也納管，經健康風險評估審查通過才能販售並禁廣告及供應未滿20歲者。
- 3 禁菸年齡從18歲調高到20歲。
- 4 擴大室內外禁菸場所、增加菸品容器警示圖文面積。

衛生福利部

(圖片摘自衛生福利部)

如對護理指導有問題請洽詢

中山醫療社團法人中山醫院

地址:臺北市仁愛路四段112巷11號

電話: (02)2708-1166

109.03 制、113.01 修



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

電子煙

被動吸煙

危害之護理指導

現代醫療，傳統照顧