

揭穿新興菸品減害迷思 實際危害不容忽視！

衛福部依「指定菸品健康風險評估審查辦法」及相關程序，已對 2 家業者共 14 項加熱菸申請案作成有條件通過之行政處分。國民健康署強調，新興菸品絕非「減害」選擇，對於心肺的危害不亞於傳統紙菸，甚至增加戒菸難度，呼籲民眾勿受行銷誤導，唯有拒絕所有菸品、積極戒菸，才是保護健康的唯一方法。

研究顯示新興菸品無法減害 對心肺健康危害不減

菸商常宣稱新興菸品所產生的有害物質較少，然而多項國際醫學期刊發表的實證顯示，這些產品對人體生理造成的危害不但是立即性且具體可見。研究指出，新興菸品所釋放的氣霧中，仍含有乙醛、甲醛等因為熱裂解所產生的致癌毒素。

另有研究發現，即使短暫使用新興菸品，也會立即引起動脈僵硬度增加、血壓升高，並顯著增強血小板的血栓形成能力，長期使用會提高動脈粥狀硬化與心血管疾病風險。實驗顯示轉換使用新興菸品並無法改善肺部對細菌感染的清除能力，其造成的肺部發炎與組織損傷程度，與吸食紙菸相近。綜合相關研究顯示，使用新興菸品無法降低對心肺功能的損害風險，不論是傳統紙菸或新興菸品，均對健康構成嚴重威脅(1, 2, 3)。

新興菸品不助戒菸反增復吸風險 只有戒菸才是健康之道

民眾常誤以為改抽新興菸品有助於戒菸，然而日本大型長期追蹤研究卻提供了反證。數據顯示，有意戒菸者若使用新興菸品，其成功戒菸的可能性顯著較低；更嚴重的是，新興菸品容易誘使已戒菸者「破戒」，曾戒菸者若接觸新興菸品，其重新吸食紙菸的風險增加了 1.54 倍。這證實新興菸品無助於

擺脫尼古丁依賴，反而常導致「雙重使用」，加深成癮（4），唯有停止使用所有菸品才是最好的減害。

從今天開始邁向健康的未來

國民健康署提醒，無論是傳統菸品還是新興菸品，皆對健康有害，二手、三手菸菸害也會影響他人健康，拒絕誘惑不接觸菸品，才是最佳的選擇。

國民健康署提供民眾多元戒菸服務，全台近 2,700 家合約醫事機構（醫院、診所、衛生所及藥局），提供專業的戒菸服務，民眾也可撥打免費戒菸諮詢專線「0800-636363」，諧音為「戒菸撥 63」；或利用 line 通訊軟體（ID：@tsh0800636363），透過電話及網路的便利性與隱密性，結合專業諮商及心理支持，由專業諮詢人員協助量身打造個人戒菸計畫，並提供戒菸相關資訊，陪伴民眾一起渡過戒斷症狀，擺脫菸癮。

（本文轉載於行政院消費者保護會）

撥打「1950」一通就護您，迅速諮詢消費問題

廉政檢舉專線 0800-286-586

臺灣雲林地方檢察署 關心您