



香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH

加熱煙

尼古丁

哮喘

肺病



電子煙



煙害 2.0

另類煙害全面睇



電子煙

癌症

甲醛

加熱煙



心臟病

慢性肺阻塞



甚麼是另類吸煙產品？ 跟傳統煙有甚麼不同？



傳統煙

- 傳統煙以火點燃煙草，可釋放超過7,000種化學物質，其中很多是帶有毒性及帶放射性的，超過70種是致癌物。

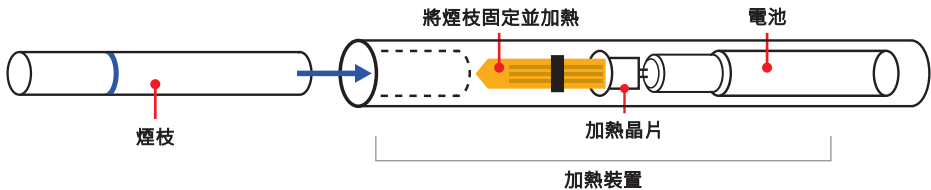


煙草

含有尼古丁、焦油、一氧化碳等

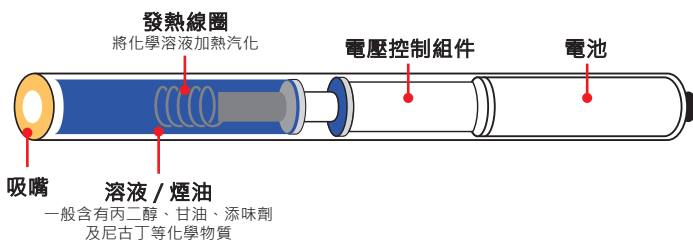
加熱煙

- 加熱非燃燒煙草製品（加熱煙）亦含有煙草，屬煙草製成品。與傳統煙分別在於透過電子裝置將煙草高溫加熱（而非點火燃燒），產生含有尼古丁和其他化學物質的煙霧，同樣可引致上癮及損害健康。
- 煙草公司將加熱煙包裝成潮流產品，宣稱害處較少，並採用有別於傳統煙的名稱，企圖減低市民對其害處的警覺。



電子煙

- 電子煙即電子尼古丁傳送系統或電子非尼古丁傳送系統。外型與一般捲煙相似，亦有設計為與日常生活用品類似的形狀，如鋼筆及USB記憶棒，使用時不易察覺。
- 電子煙並不會使用煙草，而是將化學溶液加熱汽化，再傳遞予使用者。煙霧含有多種有害物質和揮發性有機化合物。電子煙的溶液有近15,000種標奇立異的口味，以滿足青少年貪新鮮及好奇的心態，並營造為健康和時尚的產品。



切勿輕易受矇騙

洞悉煙草商的銷售伎倆

從煙草商的營銷策略可見，加熱煙及電子煙均迎合青少年的取向。市民必須小心提防煙草商提供的誤導資訊，尤其在社交媒體的宣傳伎倆。

定位

- 定位為潮流、休閒產品，以淡化大眾對煙草的負面印象。

產品設計

- 加熱煙及電子煙的外形多元化，與日常生活用品（例如USB記憶棒、充電器）相似，令人難以察覺及分辨。
- 電子煙溶液：有超過15,000多種不同口味，針對好奇心強及追求新鮮感的年輕人。部分溶液的包裝仿照零食及印上卡通角色，令人誤以為無害，引誘青少年及兒童嘗試。



銷售渠道



- 加熱煙及電子煙在青少年集中的商場售賣，通常陳列在潮流用品、精品及電子用品等櫥窗附近，吸引年輕人注意。煙草商亦會利用社交媒體宣傳，這些平台大部分不設規管，購買時不需要提供身份認證。
- 加熱煙設有旗艦店，佈置現代化及創新，營造潮流感覺、更開設咖啡廳，意圖標榜使用加熱煙是一種生活享受，掩蓋其對健康的危害和吸煙的關聯。

定價

- 電子煙的價格相宜，低至十數元。網上出售的電子煙及加熱煙的款式及價錢選擇眾多，購買門檻之低讓青少年容易接觸。

相關產品配件

- 煙草商推出不同設計的替換配件，當中有仿照卡通、運動及潮流品牌的設計，更不時推出特別版，藉以促銷，更把使用電子煙、加熱煙營造成時尚及潮流、新鮮好玩的感覺。



利用名人及社交平台宣傳

- 煙草商於青少年常用的社交媒體作推廣，如贊助網絡紅人、KOL等上載關於加熱煙及電子煙的相片及文字。另外又與潮流品牌合辦活動、派發免費試用品及舉辦產品體驗活動等，意圖以不同形式滲透社會、營造潮流、引誘青少年嘗試吸煙。

使用另類吸煙產品的風險

加熱煙

- 加熱煙主要以煙草製成，本身**具有毒性**，即使是天然形式也**含致癌物質**，部分有毒或致癌物質是**沒有安全水平**的，會危害人類健康。
- 歐洲呼吸學會的聲明指出尼古丁及焦油含量與傳統煙相若，很可能會促使吸煙人士轉用煙草產品而未有真正戒除煙癮。
- 有研究指出加熱煙的**部分有害物質比傳統煙含量較高**（例如甲醛），甚至是新發現的（例如氫醇）。

- **有害化學物質包括：**尼古丁、焦油、揮發性有機化合物、一氧化碳、懸浮微粒、丙烯醛、致癌物（包括甲醛、乙醛及亞硝胺）、潛在致癌物（包括芘、丙烯醯胺及苯甲醛）

- 含有多種致癌物或潛在致癌物
- 焦油含量與傳統煙相若，可引致多種癌症

- 尼古丁含量與傳統煙相若，令使用者上癮、損害血管
- 可引致血壓上升、心跳加速、心肌梗塞、腦中風及冠心病等

- 可導致氣喘、氧化壓力及呼吸道感染
- 影響肺部功能，損害呼吸道及氣管
- 慢性阻塞性肺病

- 具肝細胞毒性，可形成空泡，損害肝臟



癌症

心血管疾病

呼吸系統疾病

生殖系統疾病

其他

電子煙

- 電子煙溶液一般由丙二醇、甘油、添味劑、尼古丁及其他添加劑混合而成，在高溫加熱及汽化後會產生其他傳統煙**不常見的有害物質、致癌物和重金屬等**。

- **有害化學物質包括：**

致癌物質	多環芳香煙 (PAHs)、多溴聯苯醚 (PBDEs)、 甲醛、乙醛
傳統煙中常見的有害物	尼古丁、煙草特有亞硝胺(TSNAs)、丙二醇、 甘油、丙烯醛
重金屬及其他化學物質	鎘、汞、鉛、鎳、銅、鋅、銀、揮發性有機化 合物、超細微粒、添加劑、添味劑

- 含有多種致癌物質
- 損害DNA及細胞修復功能，並有機會導致肺癌、膀胱癌

- 增加氧化壓力，增加患上心臟及血管疾病的風險
- 每天使用電子煙的人士有近兩倍機會患上心臟病
- 較高機會患上胸口痛、心悸、冠狀動脈病、心律失常

- 即時導致減少呼出一氧化氮、增加呼吸阻抗及流動呼吸阻力
- 閉塞性細支氣管炎（爆米花肺 / Popcorn lung）
- 慢性阻塞性肺病、哮喘及脂質性肺炎
- 與電子煙產品使用相關的肺損傷（EVALI）

- 干擾甲狀腺分泌、影響生殖能力和胎兒發展

- 重金屬可損害肺部及免疫系統
- 導致癲癇症發作



另類吸煙產品既非少害，亦非安全

- 2019年10月，美國疾病控制與預防中心(CDC)把疑似使用電子煙引起的肺病病症命名為「**與電子煙產品使用相關的肺損傷**」(EVALI)。截至2020年2月，美國已有接近三千宗個案，當中68人死亡。
- 有研究發現，在2012年至2015年期間，美國兒童因**接觸電子煙尼古丁如誤吞電子煙煙油而中毒**的個案有超過4,000宗。兒童接觸電子煙的住院風險較接觸普通捲煙高5.2倍。

- 加熱煙及電子煙均透過電子裝置產生煙霧予使用者吸食，但其裝置的安全問題備受關注。有確切證據指出電子煙**可發生爆炸**，並導致燙傷和彈片造成的損傷。尤其當裝置電池品質不佳、儲存方法不當或經用家自行改造時，該風險顯著上升。過往亦有為數不少的新聞報導因使用電子煙時發生爆炸的事件，而**導致不同程度燒傷、骨折、甚至死亡等個案**。

迅速發展至流行病程度 青少年的吸煙入門

另類吸煙產品在各地的使用情況

- 日本： 加熱煙的使用率由2015年的0.2%，增加至2019年的11.3%，增幅超過56倍。
- 韓國： 加熱煙於2017年進入市場，即使當地早有法例禁止售賣加熱煙予未成年人士，但青少年曾經使用率在翌年已迅速提升至2.8%，顯示**單靠規管並不能有效阻止青少年接觸這些產品**。
- 意大利： 2017年的數據顯示已有近74萬人嘗試吸食加熱煙，當中近四成半(44.6%)是非吸煙者。
- 美國： 使用電子煙的高中生由2011年的1.5%增加至2020的19.6%，增加了約13倍。估計使用電子煙的高中生人數超過300萬人。美國食品藥物管理局曾於2018年表示**電子煙在青少年之間蔓延迅速，已經達到一個流行病的程度**。
- 加拿大： 在2017至2018年期間，加拿大青少年吸電子煙的比率在一年內飆升74%，高達8.7%高中生使用。加拿大癌症協會表示**迅速飆高的吸煙比率已威脅到將過去20年為降低青少年吸煙率所作的努力毀於一旦**。

另類吸煙產品在香港的使用情況



- 根據政府統計處《主題性住戶統計調查第70號報告書》，2019年香港每日使用加熱煙及電子煙的人士約有**13,100**人及**7,200**人，佔全港15歲及以上人士的0.2%及0.1%。



- 中學生及小學生曾經使用電子煙的比率分別為**2.3%**和**0.8%**，曾經使用電子煙的比率分別為**7.7%**和**1.4%**。

青少年的吸煙入門



- 傳統煙市場日漸萎縮，煙草商企圖重新美化吸煙行為，研發另類吸煙產品，美其名提供（同樣有害的）選擇予吸煙人士，其實是**延續吸煙人士的上癮**，更重塑煙草的形象。



- 很多研究指出，另類吸煙產品增加青少年吸傳統煙的機會，**成為吸煙的入門途徑**。美國的研究顯示使用電子煙的年輕人吸煙的可能性是一般年輕人的四倍。
- 香港大學的調查顯示，曾經吸食傳統煙及電子煙的小學生中，超過七成人表示先吸電子煙，可見電子煙很大機會作為吸傳統煙的入門。

煙草商的甜蜜謊言 你相信嗎？



✘ 另類吸煙產品能幫助戒煙及減少吸煙！

另類吸煙產品不獲世界衛生組織認可為戒煙工具。不同研究均發現加熱煙及電子煙的尼古丁含量與傳統煙相若，使吸煙者延續對尼古丁的上癮，減低戒煙意欲，甚至同時吸食兩種 (dual use) 或多種吸煙產品。

✘ 另類吸煙產品釋出的有害物質大大減少，危害較傳統煙低90-95%！

這說法沒有足夠科學理據支持，並且由煙草商進行及資助，或由有利益衝突的人士結論得出，醫學界對此說法表示保留和懷疑。大部分研究發現另類吸煙產品釋出有害物質只有若干程度減少，有部分的濃度竟更較傳統煙高，例如甲醛。釋出的有害物質較少不等於對健康造成的危害較少或會降低患上與煙草有關疾病的風險。

✘ 另類吸煙產品所釋出的煙霧不難聞，不會影響身邊其他人！

另類吸煙產品的煙霧含有多環芳香烴、揮發性有機化合物、超細微粒等有害物質，有研究發現甲醛較傳統煙更高。無味（甚或香味）不等於無害，反而令人掉以輕心。

✘ 美國食品藥物管理局准許加熱煙「改良風險煙草產品」申請，證明加熱煙的危害較少，有利公眾健康！

「危害較少」是煙草商偷換概念的說法！美國食品藥物管理局只認為加熱煙釋出的部分有害物質的含量較少，但明確否定加熱煙能減低患上與煙草相關疾病的風險之說，並一再強調加熱煙並非安全或獲得當局認可。更令人憂慮的是，加熱煙的部分有害物質較傳統煙更高或不常見。

✘ 另類吸煙產品讓吸煙人士有較健康的選擇！

加熱煙及電子煙同樣對人體有害，其二手煙霧亦會對其他人造成潛在影響，絕非較健康或危害較少，相反對公共衛生造成極大威脅。另類吸煙產品只是煙草商推出的變種煙害，損害人體健康。這些產品以其他形式控制吸煙人士，不但延續他們的煙癮，亦吸引年輕人使用。唯有遠離任何形式的吸煙才能獲得真正的健康和自由。

認清另類吸煙產品真面目

拒絕煙害2.0蔓延

傳統煙流行半世紀令無數人上癮後，才被發現對健康造成極大禍害，以致禁煙工作難以一蹴而就。但當吸煙率逐步下降，煙草商透過誤導性的營銷手段宣傳新型式的吸煙產品，包括電子煙和加熱煙，隱瞞有關害處，意圖重塑吸煙形象，開拓新市場和生意。然而現時並沒有足夠科學證據證實這些另類吸煙產品之安全性。

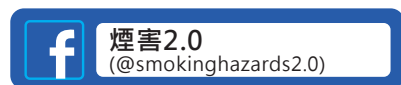
我們必須汲取歷史教訓，在香港整體使用另類吸煙產品比率仍在低位時，採取世界衛生組織建議的嚴格預防策略，禁止另類吸煙產品流入市場，避免其成為青少年的吸煙入門，令另類煙害蔓延，打擊香港三十多年的控煙成果。全球已有近40個地方禁止電子煙，越來越多地方禁止加熱煙，其中澳門於2018年已禁止所有另類吸煙產品。

長遠而言，香港必須實施多管齊下的控煙策略，如加強控煙措施及教育宣傳等進一步降低吸煙人口，幫助吸煙人士戒煙及防止青少年和兒童開始吸煙，朝著全面禁煙的方向邁進。

立即簽名！支持「全面禁止電子煙及其他新煙草產品」簽名行動
掃描二維碼或瀏覽活動網頁：
www.smokefree.hk/support



如欲了解更多有關另類吸煙產品的害處，請即追蹤Facebook專頁：



香港吸煙與健康委員會

地址：香港灣仔皇后大道東183號合和中心44樓4402-03室

電話：+852 2185 6388

傳真：+852 2575 3966

電郵：enq@cosh.org.hk

網站：www.smokefree.hk

Facebook：無煙大家庭 (@smokefreefamily)