



煙草替代品的健康風險

Health Risks of Alternative Tobacco Products

卑詩省出售哪些煙草製品？

說到煙草製品，人們通常只會想到卷煙，其實，煙草替代品還有許多種。以下就是一些卑詩省出售的煙草製品：

- 無煙煙草 (smokeless tobacco) 或吐棄式煙草 (spit tobacco)；
- 雪茄、小雪茄和煙斗煙草；
- 印度手捲煙 (bidis)；
- 印尼丁香卷煙 (kretek) 或丁香和其它草本煙；以及
- 水煙 (hookah) 或水袋煙。

煙草替代品安全嗎？

不安全。許多人使用煙草替代品，是因為他們認為這比卷煙安全，或認為這能幫助他們戒煙。然而，大多數煙草替代品含有與卷煙大體相同的有毒害化學物質，同樣會令人上癮，對健康亦有危害。

不同種類的煙草製品會導致那些健康問題？

無煙煙草 (Smokeless tobacco)

部分形式的煙草是可以放進口中咀嚼的，成為無煙煙草。例如，咀嚼煙、板煙、鼻煙和濕鼻煙。

- 咀嚼煙 (chew) 是小袋裝出售的煙葉。每次使用時，把煙葉放在面頰和牙齦間數小時。這種咀嚼煙又稱為填料 (wad)。
- 板煙 (plug) 是壓成硬塊的咀嚼煙，使用時放在面頰和牙齦間。
- 鼻煙 (snuff) 是罐裝出售的磨碎的濕煙草，使用時通常放在下唇和牙齦間，又稱為含煙 (dipping)。

- 濕鼻煙 (snus) 是磨得非常碎的無煙濕煙草。濕鼻煙有不同的味道可供選擇，並且可以隱蔽使用 (即不被旁人發覺)，所以深受年輕人的歡迎。

和吸煙一樣，使用無煙煙草也會讓人上癮。每天服用 8 至 10 次含煙或咀嚼煙的人，吸入的尼古丁數量可能與每天吸 30 至 40 根卷煙的人相同。

無煙煙草以甘草、薄荷或水果萃取物調味，並添加糖分。然而，其中含有 3,000 多種化學物質，包括 28 種已知的致癌物，例如甲醛和鎘。

使用無煙煙草的人士，患以下疾病的風險較高：

- 口腔癌，包括唇癌、舌癌和面頰癌；
- 喉癌、鼻竇癌和胃癌；
- 心臟病、中風和高血壓；以及
- 口腔疾病，包括牙齦萎縮和齲齒。

雪茄、小雪茄和煙斗煙草

小雪茄 (cigarillo) 的售價較雪茄便宜，而且口味更多樣。吸雪茄者可能會花一小時吸完一支大雪茄，而其中所含的煙草可相當於一整包卷煙。

吸雪茄可引起口腔癌、肺癌、胃癌和喉癌。經常吸雪茄的人士患冠心病和慢性阻塞性肺病的風險較高。

印度手捲煙 (Bidis)

印度手捲煙 (bidis, 亦稱 beadies) 是一種細煙，將煙草卷裹在葉子裡，再用彩色繩索扎緊而成。由於印度手捲煙是用葉子而不是煙紙來包裹煙

草，年輕人可能會認為這是一種安全、天然的卷煙替代品。

雖然印度手捲煙中的煙草含量低於普通卷煙，其尼古丁、焦油和一氧化碳的含量卻較高。印度手捲煙容易熄滅，所以吸食者需要更用力地吸，並更深地吸入肺部，使手捲煙保持燃燒的狀態。

吸印度手捲煙會增加患心臟病和口腔癌、肺癌、胃癌和喉癌的風險。

印尼丁香卷煙 (kretek)

印尼丁香卷煙是產於印尼的一種卷煙，由煙草、碎丁香和其它添加劑製成。印尼丁香卷煙有時會被標記為天然煙草，這是具有誤導性的，因為天然煙草其實與普通卷煙一樣有危害。

吸印尼丁香卷煙的人士有較大風險遭受各種形式的肺部損傷，包括肺積水、毛細血管滲漏和炎症；並且，與非吸煙人士相比，他們罹患肺功能異常的風險亦高出 13 至 20 倍。

水煙 (Hookah)

水煙是起源於波斯和印度的一種水袋煙草，是將經調味後的煙草置於水煙筒頂端，再用炭塊加熱。吸食者通過煙管抽吸，煙霧經過煙筒上的水瓶後被吸入體內。

水煙並不是安全的卷煙替代品。用水袋吸食煙草也會使吸食者吸入許多卷煙中含有的有害致癌物。並且，長此以往，吸水煙者會比吸煙人士吸入更多的煙霧。抽吸一次水煙所吸入的煙霧，可相當於吸 100 根卷煙。

那些標有“天然”、“有機”或“無添加”的煙草製品，是否可以安全使用？

部分煙草公司會將其產品貼上天然、有機或無添加的標牌。這些煙草製品並不比卷煙安全。

燃燒的煙草及其副產品是卷煙中最為致命的成分。印度手捲煙和印尼丁香卷煙就是被打著“天然”的旗號進行宣傳的兩個例子。

電子煙 (E-cigarettes) 安全嗎？

電子煙產品（常稱為電子煙、電子卷煙或蒸氣煙）號稱能幫助人們戒煙或截斷尼古丁癮症，但加拿大衛生部並未批准該產品在加拿大銷售或使用。電子煙產品的安全性、有效性和質量尚未獲得加拿大衛生部的全面評估，可能會對人體造成健康風險。如需瞭解有關電子煙的更多資訊，請訪問“立即戒煙”（QuitNow）機構的網頁：www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php。

更多資訊

如需瞭解有關吸煙帶來的健康風險以及如何戒煙的更多資訊，請訪問以下網站：

- [HealthLinkBC File #30c 戒煙](#)
- “立即戒煙”（QuitNow）www.quitnow.ca
- 卑詩省肺臟協會（The Lung Association of British Columbia）<https://bc.lung.ca/>
- 加拿大衛生部有關煙草的網頁（Health Canada - Tobacco）www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-eng.php
- 加拿大癌症協會（Canadian Cancer Society）www.cancer.ca

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。