

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、咀嚼式煙草或吐棄式煙草
- 雪茄、小雪茄和煙斗煙草
- 加熱型煙草產品
- 印度手捲煙 (bidi)
- 水煙 (hookah) 或水袋煙

電子煙和電子霧化產品的煙液不被視為煙草製品，儘管它們含有尼古丁，即所有煙草製品中的成癮物質。

煙草替代品安全嗎？

煙草製品或電子煙的使用無所謂安全水準。一些人可能會使用其他煙草製品，因為他們偏好這些產品而不是香煙，或者因為他們認為這些產品比香煙更安全。然而，吸入或攝取這些產品都有健康風險。其中一些產品與香煙一樣含有許多有毒化學物質，包括尼古丁。有些產品除了具有與香煙類似的健康風險外，還具有與香煙不同的風險。一些替代煙草產品比香煙含有更多的尼古丁，這增加了成癮和尼古丁中毒的風險。

所有的煙草和電子煙霧化產品都有風險，您能做的最好選擇就是避免使用它們。如果想減少使用或戒除任何煙草或霧化產品，請諮詢醫護人員或瀏覽 [QuitNow 網站](#)。

煙草產品會對健康造成哪些威脅？

無煙煙草

無煙煙草不燃燒，而是被設計成吸食、咀嚼或含在口中的形式。例如咀嚼式煙草、鼻煙 (snuff) 和濕鼻煙 (snus)。無煙煙草產品可能被添加味道，而且通常會加糖。

- 咀嚼煙草有散裝的煙葉形式或固體形式，稱為板煙 (plug)。咀嚼煙草放在臉頰和牙齦之間數小時

- 鼻煙 (snuff) 是磨得很細的煙草，可乾可濕，包裝在小袋或小包裡，也稱為含煙 (dip)。有些類型的鼻煙是用鼻子聞或吸入的，有些則是放在嘴裡
- 濕鼻煙 (snus) 採用小袋包裝，類似於小茶包，放在臉頰或牙齒和牙齦之間

無煙煙草製品含有與香煙相同的致癌化學物質，包括甲醛和鎘。它們還含有尼古丁，會讓人上癮

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，牙齒疾病，包括牙齦萎縮和蛀牙

加熱型煙草產品

加熱型煙草製品 (HTP) 是將煙草加熱到很高溫度的電子設備，這樣您就可以在沒有煙霧的情況下吸入尼古丁。它們也被稱為加熱不燃燒產品。加熱煙草製品產生的排放物中有害成分的含量通常低於普通香煙的煙霧，而且由於 HTP 不燃燒煙草，它們不會產生一氧化碳。然而，這並不意味著 HTP 是安全的。研究表明，它們含有許多與普通香煙相同的有害成分，以及普通香煙中不存在的其他有害成分。

HTP 是一種相對較新的產品，還沒有足夠的研究來證明使用這些產品的短期和長期健康風險。

雪茄、小雪茄和煙斗煙草

雪茄是用煙葉或其他含煙草物質包裹的煙捲。

「Cigarillos」被稱為小雪茄。一支雪茄可能需要 1-2 個小時才能抽完，其煙草含量可能與一整包香煙一樣多。

抽雪茄會導致口腔、肺、胃和喉嚨的癌症。它還與牙齦疾病和牙齒脫落有關。經常吸食雪茄的人，患冠心病和慢性阻塞性肺病的風險會增加。

煙斗煙草

吸食煙斗時通常使用散裝的煙草，經過火烤乾，在帶有煙碗和煙嘴的傳統煙斗中燃燒。與雪茄類似，煙斗吸食者的健康風險更大，頭部、頸部、心臟和肺部的癌症風險會增加。即使使用者不吸入，他們仍然會接觸到煙斗釋放的煙草煙霧中的有毒化學物質。

印度手捲煙 (bidi)

印度捲煙 (Bidi 或 Beadie) 是用葉子包裹的薄型手捲煙，用五顏六色的繩子系著，可以有巧克力或芒果等口味，也可以無味。Bidi 起源于印度，在南亞文化中很受歡迎。

與傳統香煙相比，Bidi 的尼古丁、焦油和一氧化碳的濃度更高。它們包含與其他煙草產品相同的致癌化學物質，並且非常容易上癮。吸食這種煙的人增加了患心臟病和口、肺、胃和喉癌的風險，還會增加肺氣腫和慢性支氣管炎的風險。

水煙

Hookah 是水煙的一種形式，用來吸食特製的煙草，口味有蘋果、薄荷、櫻桃、西瓜和椰子等。不含煙草的草藥水煙 (shisha) 是一種用於水煙的替代產品。

煙草或水煙被放置在水煙器頭部的熱木炭下面。人透過軟管吸氣，煙霧在被吸入之前會經過一個水碗。

水煙機不是香煙的安全替代品。有些人認為，水可以減少他們從水煙中吸入的化學物質。但透過水煙管吸食煙草或草藥水煙，會讓您接觸到許多與香煙相同的致癌化學物質，而且含量也很高。但草藥水煙是個例外，它不含尼古丁。

此外，與香煙相比，吸食水煙會讓您在更長的時間內吸入更多的煙霧。一口水煙幾乎相當於一整支香煙的煙霧。在一次典型的水煙吸食中，您可能會吸入相當於約 100 支香煙的煙霧量。此外，用於加熱煙草的木炭會產生大量的一氧化碳、金屬和致癌化學物質，從而提高健康風險。非煙草或草藥水煙也會產生一氧化碳，並可能增加某些癌症的風險。

電子煙或電子霧化產品 (vape)

霧化產品是以電池為動力的設備，通常將含有尼古丁的液體加熱成蒸汽，然後供人吸入。霧化產品的其他名稱包括電子煙、vape、vape pen、mod 或 e-

hookah。有些被設計得像香煙，有些只有 USB 或筆的大小，有些則大得多，可以客製化。

霧化產品不含煙草，但含有各種其他化學物質，包括尼古丁。它們和香煙一樣、甚至比香煙更容易讓人上癮，具體取決於吸食的頻率和力度，取決於產品中尼古丁的濃度，以及設備的功率設置。

到目前為止，研究已經開始表明，吸食霧化產品會升高血壓，降低肺功能，並損害免疫系統。它們還可能導致肺部和心臟的疾病。

到目前為止，電子霧化產品還沒有被證明是一種安全、永久的戒煙解決方案。相反，尼古丁替代療法 (NRT) (如尼古丁貼片或口香糖) 或戒煙藥物與行為指導相結合應作為第一選擇。對於那些確實想嘗試用霧化產品來戒煙的人來說，在改用霧化產品前，完全戒掉香煙很重要。混用兩種產品會增加健康風險。同樣重要的是，您需要制定一個最終戒煙計畫。如果您正考慮用霧化產品來幫助戒煙或減少吸煙危害，請諮詢醫護人員。

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？

一些煙草製品可能被貼上天然、有機或無添加的標籤。這種措辭主要用於行銷。這些煙草產品並不比普通香煙更安全，因為它們含有煙草成分並伴隨健康風險。沒有安全的煙草產品。印度捲煙就是一個被宣傳為天然煙草產品的例子，但它們與所有其他煙草產品一樣具有健康風險。

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，請瀏覽以下網站：

- [HealthLinkBC File #30c 戒煙](#)
- 「立即戒煙」(QuitNow) www.quitnow.ca
- 加拿大衛生部有關煙草的網頁 (Health Canada - Tobacco) www.canada.ca/en/health-canada/services/health-concerns/tobacco.html
- 加拿大癌症協會 (Canadian Cancer Society) : <https://cancer.ca/>

在本文中，煙草使用一詞指的是使用商業產品，而不是在傳統文化習俗中使用煙草。

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthlinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1 (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。