

戒菸點點柴關謔時間

電子煙有尼古丁 但濃度含量較傳統菸草低， 所以不易成癮？



真相：

電子煙煙油濃度及含量都可以調整，故使用電子煙反而會較傳統菸草攝取到更高含量的尼古丁。許多研究指出體內尼古丁代謝物可丁寧 (Cotinine) 濃度在電子煙使用者身上並不會比傳統菸草使用者還低¹⁴。

使用電子煙的人也可能會使用傳統菸草、或是同時使用而成為雙重使用者 (dual user)，陷入電子煙與傳統菸草的成癮中，依據國民健康署108年青少年吸菸行為調查結果，使用電子煙的青少年中，也使用紙菸的雙重使用者高達59.8% (男生：60.4%；女生56.4%)，也就是說每10位使用電子煙的青少年，就有6位是同時使用紙菸¹⁵。青少年使用電子煙可能會增加其他物質濫用的可能性，如酒精或毒品¹⁶⁻¹⁸。

14. Vansickel AR, Eissenberg T. Electronic cigarettes: effective nicotine delivery after acute administration. *Nicotine Tob Res* 2013; 15:267.

15. 衛生福利部國民健康署新聞稿-青少年勇敢拒菸做自己 暑假揪成菸(煙) 新學年好青春 (109/07/20) <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=12956>

16. Rhoades, D. A., Cornford, A. L., Dvorak, J. D., Ding, K., Driskill, L. M., Hopkins, A. M., ... & Doeschler, M. P. (2019). Dual versus never use of E-cigarettes among american indians who smoke. *American journal of preventive medicine*, 57(3), e59-e68.

17. McCabe SE, Veliz P, McCabe VV, Boyd CJ. Initiation Sequence of E-Cigarette and Cigarette Smoking among US Adolescents: A National Study. *Am J Addict*. 2019. doi: 10.1111 [Epub ahead of print]

18. Li D, Sundar IK, McIntosh S, et al. Association of smoking and electronic cigarette use with wheezing and related respiratory symptoms in adults: cross-sectional results from the Population Assessment of Tobacco and Health (PATH) study, wave 2. *Tob Control*. 2019 Feb 13. doi: 10.1136/tobaccocontrol-2018-054694. [Epub ahead of print]