

年輕族群 3 不政策「不推薦、不嘗試、不購買」加熱菸無助於戒菸與減害

資料來源：國民健康署
建檔日期：113-01-05
更新時間：113-01-05

世界衛生組織（WHO）於 112 年 7 月 26 日公布加熱菸對健康影響研究實證報告（Heated tobacco products-Summary of research and evidence of health impacts）^{*1}，內容提到加熱菸商的行銷策略可能會誤導消費者，以為加熱菸危害性低，也提到加熱菸的成癮性不亞於傳統紙菸，不僅提供與傳統紙菸相當量的尼古丁，還會釋放其他有毒及致癌物質對健康造成危害。國民健康署提醒，年輕族群不要落入菸商行銷包裝與話術的陷阱，不論是初次吸菸者嘗試使用或已是吸菸者的菸品混用，皆會造成菸癮無法戒斷，還會造成發育中大腦等健康傷害，千萬不要輕易嘗試使用菸品，才能維護自身的健康。

使用加熱菸與紙菸都會成癮 無助於戒菸與減害

尼古丁是所有菸草製品中的主要成癮性物質，世界衛生組織指出，菸商設計加熱菸的目的是以類似傳統紙菸提供尼古丁的速度和濃度，以促使現有吸菸者開始並能持續使用加熱菸。在一項尼古丁藥物動力學研究中，大鼠暴露於一根加熱菸柱產生的氣溶膠中 1.5 - 5 分鐘後，其血中尼古丁濃度甚至比暴露於傳統紙菸煙霧中高 4.5 倍。

在藉由使用加熱菸戒除傳統紙菸的行為研究方面，現有的研究數據並未顯示開始使用加熱菸的吸菸者能夠成功轉變成單獨使用加熱菸，反而大多數人會成為紙菸與加熱菸雙重使用者，因此並不會降低使用菸草產品所產生的健康風險。

加熱菸排放的煙霧中含有尼古丁，除了容易致成癮外，也會對身體造成危害，特別是影響發育中的大腦，進而對專注、學習、情緒、衝動控制造成不良影響，也會對孕婦及發育中的胚胎造成危害^{*2}。除了尼古丁，加熱菸的排放物中也含有甲醛、乙醛、亞硝胺等有毒及致癌物質，都會讓身體暴露於健康風險中。

菸商多變的行銷伎倆 呼籲年輕族群「不推薦、不嘗試、不購買」

WHO 報告示警，目前對於市場上推出的加熱菸產品研究仍有限，但隨著加熱菸與其搭配使用設備的推陳出新，未來市場上可能會出現提供更多含尼古丁的加熱菸產品。而大部分菸商持續透過長久以來使用的行銷策略來吸引消費者，特別是引誘更多年輕人使用，其錯誤的行銷手段包括：宣傳這些菸草產品比紙菸的健康風險更低；可作為紙菸的替代品；能減少二手菸、減少異味等。甚至，菸商遊走於法規邊緣而開設專門的零售店，便於品牌展示及銷售，並透過實體與網路等各種管道（包括社群媒體行銷）推廣行銷產品，危害公眾健康。

依據國民健康署青少年吸菸行為調查^{*3}顯示，110 年青少年加熱菸使用率為 1.4%，部分青少年與年輕族群正受到這些菸草產品的健康危害影響。提醒年輕族群應謹慎小心，切勿被菸商的謊言及亮麗的行銷手法欺騙，或因其他人推薦，而輕易嘗試使用。

國民健康署也重申，目前未有經衛生福利部核定通過上市的加熱菸產品，依菸害防制法規定，不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告或使用，旅客也不得從國外攜帶入境，違者將予以重罰，切勿心存僥倖。

*資料來源:

1. Heated tobacco products: summary of research and evidence of health impacts
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240042490>
2. Heated Tobacco Products: Insights into Composition and Toxicity
<https://www.mdpi.com/2305-6304/11/8/667>
3. 國民健康署「青少年吸菸行為調查」