

## 另類煙草和尼古丁產品的健康風險

### Risks of alternative tobacco and nicotine products

#### 卑詩省內有銷售哪些類型的另類煙草和尼古丁產品？

當人們想起煙草製品時，他們通常會想到香煙。然而，卑詩省內出售許多煙草和尼古丁產品。我們稱這些為「另類煙草產品」。

另類煙草及尼古丁產品包括：

- **電子煙（也稱為 vape）**。它們是電池供電的設備，可將霧化液體加熱成蒸氣。使用者吸入這些蒸氣。這些不是煙草產品，但它們確實含有尼古丁。尼古丁是令煙草上癮的化學物質
- **尼古丁小袋**。它們是另一種不含煙草但含有尼古丁的新產品。這些就像無煙煙草產品。使用者將小袋放入口中，袋子會慢慢釋放出尼古丁
- **無煙煙草**。這些包括咀嚼或吐出煙草、鼻煙（磨粉或小袋）。這些產品放入口中或透過鼻子吸入
- **加熱型煙草產品**。和電子煙一樣，它們也是電子設備。他們將煙草加熱到非常高的溫度，以便使用者可以吸入尼古丁而不產生煙霧
- **雪茄、小雪茄和煙斗煙草**。雪茄和小雪茄是包裹在煙葉中的煙草捲。它也可以包裹在含有煙草的物質中。煙斗煙草是一種在傳統煙斗中燃燒的散葉煙草
- **印度手捲煙（Bidi）**。這些是手捲煙草的香煙。它們以樹葉包裹並用繩子綁起
- **水煙**。這是一種用於吸煙草或無煙草藥水煙的水煙筒

在本文中，術語「煙草使用」是指商業產品的應用。它不包括傳統文化實踐中煙草的使用。

#### 有安全的煙草或尼古丁產品嗎？

沒有。所有煙草和尼古丁產品都會危害健康，而且很容易令人上癮。為了您的健康，最好就是完全避免使用煙草和尼古丁。

#### 如何減少與煙草或尼古丁使用相關的健康損害？

戒煙是避免煙草和尼古丁潛在健康風險的唯一方法。卑詩省提供了多種免費資源和支援，協助您減少或戒掉任何煙草或尼古丁產品，它們包括：

- 為期 12 週的尼古丁替代療法（NRT）或獲承保處方藥。這可以透過卑詩省戒煙計劃取得
- 透過 [QuitNow](#) 提供行為指導和其它支援
- 透過 [Talk Tobacco](#) 為原住民社區成員提供文化適當的支援

如需更多資訊，請向您的醫療保健提供者或藥劑師查詢，或瀏覽 [QuitNow 網站](#)。

如果您有煙癮且難以戒除，改用電子煙可能會有所幫助。目前的證據表明，與吸煙相比，電子煙對健康的危害較小。它可以減低您接觸的毒素量。然而，電子煙並非毫無風險。我們需要更多研究來確認電子煙是否是一種有用的戒煙輔助方式。

有經過驗證的安全戒煙方式。其中包括尼古丁替代療法（NRT）、處方藥及行為指導。在嘗試吸食電子煙之前應該考慮這些方式。

雖然電子煙的危害較香煙少，但它仍然存在健康風險。對於年輕人和從未吸煙過的人來說，電子煙的風險更大。電子煙可能會損害您的肺功能且增加心臟病和癌症的風險。大多數電子煙都含有尼古丁，和香煙一樣容易令人上癮。關於電子煙的長期健康風險，我們還有很多不了解之處。

如果您選擇電子煙：

- 自合法來源購買電子煙產品。在卑詩省，市面只能販售含有尼古丁、尼古丁鹽或大麻的產品。電子煙產品中尼古丁的最大合法含量為 20 毫克/毫升。銷售僅含香味的電子煙產品是違法的。任何不符合這些標準的電子煙產品均不受監管。它們可能含有可能使您面臨危險的成分
- 請勿在他人周圍吸食電子煙。電子煙產生的二手蒸氣可能對人有害。其長期健康風險仍在研究中。確保僅在戶外吸電子煙。避免在兒童、患有氣喘和其他呼吸困難的人以及有孕人士周圍吸食電子煙
- 從抽吸吸煙完全轉為電子煙。同時使用兩者可能對健康造成更大損害
- 如果您透過電子煙來戒煙，請將其與 [QuitNow](#) 或 [Talk Tobacco](#) 的行為指導結合。這將增加您戒煙成功的機會

## 加熱煙草產品（HTP）是香煙的風險較低的替代品嗎？

加熱煙草產品（HTP）排放的有害成分含量通常低於香煙煙霧。HTP 不會燃燒煙草，因此不會產生一氧化碳。然而，由於這些產品相對較新，我們沒有太多關於其安全性的資訊。關於 HTP 戒煙效果如何的研究並不多。如果您吸煙並想降低健康風險，您應該考慮電子煙而不是 HTP。關於電子煙安全性的資訊比 HTP 多。

## 使用尼古丁小袋有哪些風險？

尼古丁小袋是加拿大市場上相對較新的產品。關於其安全性的證據並不多，潛在風險也尚不清楚。尼古丁小袋不含煙草，但其中含有的尼古丁非常容易令人上癮。如果您目前不吸煙或使用其它煙草產品，則應避免使用尼古丁小袋，因為其可令人上癮。

在加拿大，尼古丁小袋被批准作為戒煙輔助劑。由於它們是新產品，因此關於它們作為戒煙輔助的有效性的證據不多。如果您想戒煙或戒電子煙，您應該使用 NRT 或處方藥物。這些戒煙輔助工具是安全的，已被證明可以幫助您戒煙。

## 其它可燃煙草製品比香煙更安全嗎？

所有可燃煙草製品都含有與香煙相同的致癌化學物質。它們都很容易令人上癮，並且可能會帶來更多的健康危害。它們是風險極高的消費品。

### 雪茄、小雪茄和煙斗煙草

一支雪茄所含的煙草量等同一整包香煙的煙草量。吸雪茄時吸入的使用者有較高的健康風險，包括：

- 各類癌症
- 心肺疾病
- 慢性阻塞性肺部疾病

即使使用者不吸入煙霧，他們仍然會接觸到煙草煙霧中的有毒化學物質。

## 印度手捲煙（bidi）

印度手捲煙比香煙含有更高濃度的尼古丁、焦油和一氧化碳。它們增加的風險包括：

- 心臟疾病
- 肺氣腫
- 慢性支氣管炎

## 吸食水煙或水煙筒有哪些風險？

許多人認為水煙中的蒸氣意味著煙霧中的化學物質較少。然而，吸食水煙會讓你接觸到許多與香煙相同的致癌化學物質，而且含量也同樣地高。

與香煙相比，吸食水煙會導致您吸入更多的煙霧。煙草也比香煙含有更多的尼古丁。一根原味煙草的尼古丁含量相當於 70 支香煙。

用於加熱煙草或水煙的木炭會造成額外的健康風險。它產生大量的一氧化碳、金屬及致癌化學物質。

## 使用無煙、咀嚼或吐出煙草有哪些風險？

無煙煙草製品會讓人上癮。它們含有與香煙相同的致癌化學物質以及尼古丁。

使用無煙煙草會讓您面臨更高的風險：

- 口腔癌，包括唇癌、舌癌及面頰癌
- 喉癌、鼻竇癌及胃癌
- 心臟病、中風及高血壓
- 牙科疾病，包括牙齦萎縮和蛀牙

## 那些標榜「天然」、「有機」或「無添加」的煙草製品，是否可以安全使用？

有些煙草產品可能會貼有天然、有機或無添加劑的標籤（例如印度手捲煙）。此等用語純屬推銷用途。這些煙草產品並不比一般香煙更安全。由於它們含有煙草，因此兩者具有相同的健康風險。標示天然、有機或無添加劑的煙草產品中仍含有煙草，對您的健康有害。