



American  
Heart  
Association.

# 電子菸的小知識

青少年吸電子菸仍是個令人擔憂的問題。2024年，有超過 160 萬美國的國高中學生使用過電子菸，與 2023 年的 200 多萬人相比大幅下降。



## 什麼是電子菸？

電子菸是以電池供電的裝置，能夠以噴霧的形式向使用者輸送尼古丁和香料。大多數都設有電池、加熱元件和存放電子液體的地方。

使電子菸如此吸引人的口味，如櫻桃或香草，在吸入時本身就會產生毒性作用，雖然一般認為在食物或飲料中攝入時是安全的。

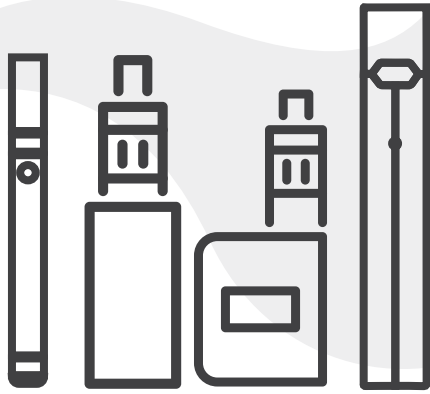
## 什麼是吸電子菸？

吸電子菸是吸入和呼出煙霧劑的行為，通常稱為煙彈，由電子菸或類似裝置產生。之所以使用這個詞，是因為電子菸不會產生菸草煙霧，而是一種煙霧，通常被誤認為是水蒸氣，但實際上是由細微顆粒組成。其中許多顆粒含有不同量的有毒化學物質，且這些化學物質與心臟和呼吸道疾病以及癌症有關。

## 為什麼電子菸對兒童、青少年和年輕成人並不安全？

- 尼古丁會傷害發育中的青少年大腦
- 電子菸含有尼古丁
- 使用電子菸時產生的尼古丁成癮可能會導致過渡到使用可燃菸草製品
- 無論是尼古丁或其他藥物，成癮本身都會導致不良行為





## 電子菸的外型為何？

電子菸有多種形狀和尺寸；**迷你**（通常稱為仿真菸）、**中型**、**電子煙筆**、**電子菸彈系統**、**電子水煙**、**電子雪茄**、**先進的個人電子菸設備或模組**；甚至還有看起來像筆和 USB 隨身碟的電子菸。

菸草公司讓我們的孩子上癮，但孩子才是遭到懲罰的對象。

巧妙的行銷策略和調味菸草產品再次使我們的孩子對尼古丁上癮。



這種成癮會導致我們的孩子將電子菸帶到學校，且在學校使用並影響其他學生嘗試。



學校經常透過停學來懲罰成癮的學生。研究顯示，停學會提升負面教育結果的可能性。

美國心臟協會正在與學校合作來幫助治療尼古丁成癮，同時讓孩子們繼續就學。

## 家長能做什麼？

- 請勿使用任何菸草產品
- 與您的孩子討論吸菸的危害以及避免使用任何菸草（傳統香菸或電子菸）的重要性
- 教育孩子，讓他們知道電子菸含有尼古丁，而這是一種高度上癮的物質
- 倡導全面的菸草預防政策（包括電子煙）

[HEART.ORG/ANTIVAPING](https://www.heart.org/antivaping)