

電子煙近年在世界非常流行。除標榜「較傳統香煙健康」、「有助戒煙」等好處外，更是一種精巧的時尚玩意；可是從大部分研究報告所見，電子煙似乎不是如此美好，因此它的爭議幾乎從無間斷。在電子煙日漸流行的情況下，本港的討論日增，最近連政府都出來表態，足證電子煙已成為一個不可忽視的社會現象。那麼電子煙到底是實用的工具，還是浮華的東西？

撰文·靜 攝影·周耀恩 圖片·法新社

無 煙 的 煙 有 形 的 害

青少年吸煙問題困擾香港多年，如今又要迎來電子煙、加熱煙等新產品的挑戰。



電子煙屬新興煙草產品，一般指透過電子將煙油、精油等電子液體加熱的輸送工具。與傳統煙草相比，由於電子煙是用電力發熱線將精油加熱，因此不用燃燒煙草，附於身上煙味少得多，再加上精油等電子液體可添加不同成分，其口味可達五千種以上，故以不可擋之勢風行全球。在電子煙的廣告中，最常出現的賣點就是與傳統煙草不同，它們不含尼古丁，稱電子煙可作戒煙之用——這恰恰是電子煙最大爭議的地方。香港吸煙與健康委員會託香港浸會大學在2015年進行的實驗測試及分析中發現，絕大部分電子煙均含尼古丁和其他有害物質，港大護理學院助理教授王文炳博士分析：「由於現時本港只能透過《藥劑業及毒藥條例》規管尼古丁產品，《毒藥條例》的要求非常嚴格，電子煙要通過規管極為困難，因此很多商家都聲稱電子煙不含尼古丁，試圖當作普通商品銷售。」

戒煙不成反上癮

雖然不少電子煙都含尼古丁，然其含量基本上比傳統煙草少，那麼用電子煙戒煙是否不可行？王博士簡單直接地表示：「電子煙宣傳中所指的『可幫助戒煙』是完全誤導性的。」他說，煙油內含有尼古丁，而尼古丁就是令人成癮的最重要因素——尼古丁只需3-5秒就可以到達腦部，令人上癮。

然而，英國皇家內科醫學院曾於2016年發表研究報告，明確指出電子煙將會是其中一個有效戒煙方法，並鼓勵當地醫生推介予病人使用。王博士則指出，該報告在英國當地，其實也引起很大爭議，更重要的是本地有研究數據明確顯示，電子煙不但對戒煙沒有幫助，反是更容易令人在吸煙這惡習陷得更深。



王文炳博士指出，很多市民都會支持政府監管電子煙，因為很多人都會誤會，監管即是全面禁止電子煙，事實卻不然。

跨「吸煙」入門門檻

基於「門檻理論」，電子煙不但不能助戒煙，更可能會令人更易染上煙癮。王博士說：「一旦人們特別是青少年，跨過某一個較低的門檻時，就很容易吸引他們去做其他相似但門檻較高之事情了。青少年第一次嘗試吸煙時，很多時會出現咳嗽、作嘔等負面反應，使他們對此事退縮。而電子煙對喉嚨的刺激較低，當青少年第一次吸電子煙反應會比較少，久而久之，當他們會因為電子煙『唔夠喉』而去嘗試一般煙草時，身體早已習慣吸煙，負面反應會更低，阻止他們吸煙的因素就更少了。」

盧浩然醫生亦有類似意見，他表示，電子煙很多時會成為青少年吸煙的踏腳石，美國有不少初步研究顯示，青少年如有使用電子煙的習慣，在未來六至十二個月嘗試吸食傳統煙草的機率，比不用電子煙的高出三至五倍。

實際上，從本港2016年刊出的主題性研究第59號報告書中可見，有2.6%的小學生及9%中學生曾使用電子煙——要知道，電子煙仍不是一個可合法在香港銷售的產品！這個使用百分比算是相當高了，在世界其他研究報告顯示，這個比例在電子煙日漸普及的今天，百分比會愈來愈高。更重要的數據是，在該報告訪問有吸煙習慣的中小學生，發現高達七成的小學生首次吸煙是用電子煙！中學生則是三成四，這證明了電子煙確實很大機會幫助學生跨過「吸煙」這個門檻。

電子煙與傳統煙草比較

	傳統煙草 (如雪茄、水煙、捲煙)	電子煙	加熱煙
含尼古丁	●	●	●
含焦油	●	/	●
含重金屬	●	●	●
含致癌物（如甲醛）	●	●	●
二手煙／三手煙	●	/	/
煙味	●	/	/
爆炸風險 (短路及不當使用時)	/	●	●

青少年認為電子煙形象正面

令盧醫生更憂慮的，是電子煙那些針對年輕人的宣傳包裝及銷售方式。他表示：「電子煙在銷售時除標榜『有助戒煙』等好處外，更注重從數以千計的口味，或以日韓潮流時尚用品作宣傳，在包裝及外形上亦見用心，把老氣橫秋的煙草打扮成潮流科技產品出售，大大降低青少年對煙草產品的抗拒。」因此有調查顯示，逾半青少年對電子煙的印象都是正面的。

「近年除電子煙外，亦開始流行加熱煙。它跟電子煙都是一種電子加熱煙草工具，不同的是加熱煙加熱的不是煙油，而是用煙彈，煙彈所含成分跟傳統煙草比較接近，惟因不用燃燒煙草，因此其產生的煙霧與煙味比傳統煙草少得多，因此電子煙及加熱煙很受OL或其他需要與客人接觸的服務業人士、甚至是害怕給老師抓到的學生歡迎。」盧醫生補充。

另一方面，電子煙主體也不斷「進化」，如第三代電子煙可提升其熱管的熱度，以釋出

更多煙霧。如此一來，要確定電子煙所含的成分就更加困難，更不知其中的尼古丁濃度，如何可藉此控制煙癮、甚或戒煙？

含可致癌物

除戒煙外，不少電子煙同時標榜「較傳統香煙健康」，此說法又是否可靠？盧醫生就指出，絕大部分的電子煙不含焦油及煙草燃燒時產生的可致癌的有機物，在這個角度看其健康風險的確是較低。然而電子煙普遍含有可致癌的甲醛，以及具刺激性的甘油及丙二醇，後兩者雖然在一般情況下都只會刺激皮膚，可是在高溫下，甘油及丙二醇都可變成甲醛。

盧醫生補充：「但在焦油以外，電子煙含其他致癌物質如重金屬或PBDE等，但這些物質的現有醫學數據不如傳統煙草的研究那麼多，再加上真正致癌的臨牀研究要數十年才會出現，因此現階段而言，不能說電子煙的傷害較傳統煙草少，只是未能肯定其害處，電子煙絕對不能因此就斷定『無害』。」



盧浩然醫生指，現時買賣加熱煙都屬買賣走私煙罪行，均屬刑事罪，一旦被發現，刑罰是很重大的，他認為這些事情也需要跟年輕人說清楚。



為何電子煙值得關注？其中一個主要原因是由於對青少年有太大的吸引力，而且使用後無煙味附在身上，老師們要先發制人，在學生身上找出電子煙也不容易。



電子煙在世界各地掀起風潮，那各地又何看待？

歐盟：限制電子煙的所含成分，如尼古丁的濃度及焦油等分量，不可超出某個標準；亦禁止加入如咖啡因等其他物質於其中，宣傳廣告亦須與傳統煙草看齊。

美國：沒有明確的標準，只是要電子煙將其包含的成分送往相關機構審查，批准後才可在美國出售。

日本：採較放任的態度，即使在奧運期間決定加強禁煙，但相信奧運過後會回復原狀。

新加坡&澳門：全面禁止
其實澳門就是參考了香港浸大在2015年所做的電子煙報告，通過全面禁止電子煙，反而完成這個報告的香港，仍然沒有任何的行動。

戒煙的正確辦法
要用電子煙成功戒煙，實際是一件「不可能的任務」，那麼，有沒有什麼效果更佳的戒煙方法呢？盧醫生和王博士有以下推介，絕對比電子煙來得可靠：

· 戒煙熱線
電話：1833 183
特色：從行為模式入手，用尼古丁替代療法，如尼古丁貼等用品，在嚴格的指示下協助戒煙。

· 香港大學青少年戒煙熱線
電話：5111 4333
特色：首次輔導不多於三十分鐘，青少年成功戒煙後，會給一定的現金予戒煙人士作鼓勵，務求可幫助更多人成功戒煙。



電子煙款色多，造型又時尚，而且又有不同口味（圖中就可見水果味），因此很受年輕一代歡迎。

除甲醛、乙醛等致癌物外，電子煙和傳統香煙一樣，其尼古丁可令血管收縮，增加患心臟病之風險，由於青少年的大腦與神經系統處於發展階段，一旦在青少年階段吸入過量尼古丁，不但會引起學習障礙，更可引起焦慮症，而重金屬亦可對腦部造成傷害，因此不難理解，為何醫生這麼擔心在青少年間迅速蔓延的電子煙風潮。

另一方面，由於電子煙如要添加其他成分實在易如反掌，誠然在成分監管上，大部分都未臻完善。例如歐盟參考傳統香煙的害處，規定電子煙煙油中的尼古丁的濃度及焦油分量不可超出限制，但對於其他數之不盡的可添加物，即難以針對性地一一規定，只能禁制添加維生素等健康物質以作招徠。

控煙工作恐付諸流水

電子煙標榜「較傳統香煙健康」、「有助戒煙」等好處，均沒有可靠證據去支持，在這情況之下，政府似乎是有意將其合法化，以納

入監管。王博士對此表示擔憂，一旦電子煙可合法銷售，其普及速度會急升以至不能控制。王博士說：「電子煙與以前香煙剛引入香港時不同，當時我們並不清楚香煙會對身體帶來什麼壞處，到我們發現時要禁止，已是不可能的事；電子煙則不同，我們已有足夠證據支持全面禁售，為何不去做，反而將其引入？」

他又指，戒煙的成功率其實只有2-3%（在有專門人員協助下可升至約5%），一旦將銷售的門戶打開，之後再想制止就很困難——現時的控煙工作就是最好的樣辦。王博士慨嘆：「一旦引入電子煙，日後再有加煙草稅或增加更多禁煙場地等控煙手段，其效果必然大打折扣，意味香港過去三十年對控煙的努力，都會付諸流水。」

無論是醫學界、世衛或是世界多地政府，對待電子煙的態度多是負面多於正面，政府早前雖表明對電子煙「只管不禁」的立場，但政府是否可「停一停、諗一諗」，權衡再三，作出一個對香港最有利的決定？