



臺北市府衛生局新聞稿

發稿單位：健康管理科

發稿日期：109 年 5 月 18 日

頁 數：2 頁

遠離菸害 戒菸就對了！

依據衛生福利部國民健康署「國人吸菸行為調查」統計分析結果顯示，臺北市 106 年、107 年 18 歲以上成人吸菸率分別為 9.8%、8.1%，均為全國最低縣市。適逢 109 年 5 月 31 日「世界無菸日」前夕，臺北市府衛生局呼籲吸菸的朋友，為了您與家人的身體健康，戒菸就對了！

吸菸及暴露於二手菸、三手菸環境 嚴重傷害健康

臺北市府衛生局黃世傑局長表示，許多國內、外研究已證實無論是吸菸、二手菸或三手菸都會嚴重傷害健康。吸菸是導致癌症、心血管與肺部等疾病之危險因子，所有癌症的死亡有 30% 與吸菸行為有關，世界衛生組織（WHO）也指出，吸菸者平均壽命較不吸菸者減少約 15 年；「二手菸」是被動或非自願吸入的環境菸煙，WHO 將其列為「頭號的致癌物質」，長期暴露於「二手菸」之肺癌罹患率顯著增加，其中男性增加約 30%，女性增加約 20%。另外，研究證實菸品燃燒後釋放出 7,000 種以上的化學物質，其中超過 250 種對人體健康有害，常會附著於頭髮、衣服、窗簾、傢俱等各種物質的表面，即使透過開窗、開電扇等方式將菸味散去，但這些毒性微粒依舊會存在環境中，一旦接觸進入人體，仍然會帶來可怕的致癌風險，就是俗稱的「三手菸」。

依據國民健康署資料顯示，國人十大死因中，有 7 項(惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、慢性阻塞性肺病、高血壓性疾病、糖尿病)與吸菸有關。為幫助吸菸者減輕戒菸負擔，臺北市衛生局已結合轄區超過 480 家以上合約醫事機構提供戒菸治療與戒菸衛教服務，每次就診僅需負擔掛號費，及最高 200 元的部分負擔藥費，鼓勵吸菸的市民朋友們多加利用，及早成功戒菸，享受健康的人生。



電子煙無助戒菸 戒菸找專業

馬偕醫院家庭醫學科詹欣隆主任表示，近年電子煙等新興菸品在全球掀起波瀾，業者更運用可愛的包裝及特殊風味或水果口味的煙油，吸引民眾吸食電子煙。許多關於電子煙的研究顯示，煙油中除含有尼古丁、致癌物甲醛、乙醛、環氧丙烷、亞硝酸外，還含有許多危險重金屬及有毒化學物質，長期使用電子煙的人，有較高的機率產生呼吸道相關疾病，對健康的危害不亞於傳統紙菸，在美國已有多起因使用電子煙造成肺傷害的案例，甚至發生電子煙爆炸而灼傷的事故。此外，電子煙廠商標榜所謂的「菸草減害理論」，截至目前為止，並沒有足夠的證據顯示電子煙可以安全且有效的幫助戒菸。想要擁有健康的生活，最重要且最有效的方式為及早戒除使用菸品及電子煙，並應尋求醫事人員提供的專業戒菸協助。

臺北市衛生局提醒，吸菸及電子煙對身體健康傷害嚴重，且電子煙無法幫助戒菸，衛生福利部及北市衛生局已提供戒菸治療、戒菸衛教、戒菸班、戒菸專線(0800-636363)等多元便利戒菸管道，歡迎吸菸民眾多加利用。臺北市衛生局也呼籲有吸菸習慣的民眾，勿於禁菸場所吸菸以免觸法，北市衛生局每年均持續結合臺北市政府相關局處執行菸害稽查 7 萬至 8 萬次，違規吸菸者處新臺幣 2,000 元至 1 萬元罰鍰，也呼籲禁菸場所之負責人及從業人員，應落實無菸環境自主管理，加強勸阻違規吸菸者。為積極防制電子煙危害，北市衛生局擬定「臺北市電子煙管理自治條例」(草案)，條文計 11 條，包括明定未滿 18 歲不得使用電子煙，任何人不得提供電子煙予未滿 18 歲者及禁止使用電子煙場所等，並於 109 年 4 月 15 日經市議會一讀通過，期望在議會支持下，營造全市無菸環境。菸害防制與戒菸服務相關訊息，可至臺北市政府衛生局網站(<https://health.gov.taipei/>)「菸害防制專區」查詢。