

健康週報

【水菸的真相!!!】

發行日期：112年11月13日

校園內全面禁菸，這一句話已經根深蒂固在大家的心中，但也因為這句話，開始在校園出現其它各式各樣的菸品出現，像是電子菸、水菸…等各種不同形式的菸品出現。

今天就來一窺究竟，水菸到底是什麼？對人體的危害真的比紙菸少嗎？！會不會帶來什麼後遺症呢？！

- 水菸與紙菸均使用菸草，皆會對健康造成危害。很多人以為使用水菸比紙菸好，但研究發現，一樣都暴露在許多有毒物質中，使用水菸會產生多種有害物質(例如：焦油、一氧化碳、甲醛、乙醛、多環芳香烴)。
- 據世界衛生組織東地中海區域辦事處資料顯示，水菸常見主成分為菸草，其加熱時使用木渣、木炭等燃料，會產生含有大量一氧化碳、金屬和致癌化學物等。
- 典型使用1小時的水菸過程中，使用者吸入的菸霧量是單支紙菸吸入量的100至200倍，對呼吸道和心血管系統同樣會產生急性及長期危害，且可能增加冠狀動脈疾病和慢性阻塞性肺病的風險。
- 此外，水菸產生的二手菸是菸草菸霧和燃料的混合物，除對吸入者構成嚴重健康風險，兒童及懷孕婦女亦受影響。
- 水菸使用者往往對水菸的健康危害認知甚少或認為其危害較少；例如，常常錯誤地認為水菸菸霧會通過水淨化；但水菸並非紙菸的替代品，並且沒有任何證據顯示，其裝置或配件可降低對使用者的危害。另外，水菸常添加水果、糖果或甜味等口味，進而吸引年輕人和女性使用。

詳細相關措施可至[衛生福利部疾病管制署](#)查詢



學務處 體育暨衛生保健組 關心您