

## 110 年 8 月份衛生保健教育宣導專欄一

### 年輕人使用電子煙感染新冠肺炎的機率為一般人的 5 倍！

資料來源：行政院衛生福利部國民健康局

今年因新冠疫情導致各國動盪不安，也是各國必須面臨的一大挑戰，防疫新生活刻不容緩，戒菸更是首要！世界衛生組織（WHO）呼籲，疫情期間停止吸菸比以往任何時候都更加重要，因有證據指出，吸菸者比不吸菸者更有可能發生新冠肺炎（COVID-19）重症，吸菸者若是感染新冠肺炎，比非吸菸者更有機會需要加護病房之照護，且更可能死亡。

另根據國外研究發現，13 至 24 歲的青少年曾使用電子煙被診斷出感染新冠肺炎陽性的可能性是非吸菸（煙）者的 5 倍；曾吸菸又使用電子煙的雙重使用者，被診斷出感染新冠肺炎陽性的可能性是非吸菸（煙）者的 7 倍，顯示青少年使用電子煙及菸品不但影響呼吸系統和免疫系統，更是新冠肺炎的危險因子。

國民健康署王英偉署長呼籲，在國際新冠肺炎未停歇的威脅下，不論是成人或青少年，保護自己，避免感染新冠肺炎的方法之一，就是不吸菸（煙）。

#### 別因吸菸（煙）讓新冠肺炎找上你

因吸菸（煙）時無法戴口罩，不自覺觸摸臉部口鼻部位之可能性高，更容易造成感染。而在防疫期間，民眾常常待在家中，吸菸（煙）者可能因菸癮難耐而在家中吸菸（煙），讓家人受到二手菸與三手菸的危害，因此，國內疫情趨緩階段，為了自己及全家人的健康，現在正是戒菸的好時機。

世界衛生組織（WHO）表示，吸菸引起心血管和呼吸系統疾病，以及超過 20 多種不同類型癌症，造成全球每年 800 多萬人死亡，終身吸菸者因吸菸平均至少損失 10-11 年的生命。此外，接觸二手菸或三手菸也會增加罹患癌症和心臟病的風險。使用電子煙產生的二手煙霧，亦有危害。而有關針對電子煙是否有助於戒菸的部分，世界衛生組織（WHO）表示，除非有足夠的證據，且公共衛生界同意其有效性，否則不應推廣電子煙作為戒菸輔助，千萬別輕易相信而嘗試電子煙。因此，疫情期間除了養成防疫新生活外，更別讓吸菸（煙）影響了你與家人的健康。

#### 戒菸的好處身體知道

依據美國癌症協會 2018 年發表的菸草圖鑑(The Tobacco Atlas)指出，戒菸對任何年齡的人都有益，是延年益壽的好方法。戒菸的好處幾乎立竿見影，例如：只要戒菸 20 分鐘心跳及血壓就下降、2-12 週血液循環及肺功能大幅改善、1 年心臟病發作機會減半、10 年肺癌發生機會減半等好處。國民健康署鼓勵吸菸者掌握防疫好時機，下定戒菸決心。

## 讓專業的來幫助你 迎向健康新生活

雖然戒菸不易，但別擔心，只要你想戒，國民健康署已提供多元戒菸服務，全台有將近 4,000 家合約醫事機構的專業醫師及戒菸衛教人員可協助您，為您量身打造專屬的戒菸計畫，您也可多加利用免費的戒菸專線 0800-636363，讓專業的諮詢人員，與您共同討論如何克服生理戒斷症狀，幫助您挺過戒菸過程中的不適，戰勝菸癮，迎向健康新生活。

學生事務處衛生保健組關心您~