

探索有關使用菸草的錯誤觀念 與正確觀念



錯誤觀念：由於含有致命化學物質的是菸草煙霧，因此只要改用電子菸就可以解決問題了。



正確觀念：使用電子菸的健康影響目前仍未可知。

食品與藥品管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 並未像對待藥物一樣密切監控或測試電子菸的成分。因此，電子菸中的化學物質，包括尼古丁含量，可能會有很大的差異。我們尚不知曉使用電子菸的長期影響，但我們知道使用時可能會釋放有害化學物質，例如：

- 甲醛和苯，可能導致癌症
- 調味劑中的丁二酮，與肺病息息相關
- 重金屬，例如鎳、錫和鉛

FDA 並未批准將電子菸用於協助大眾戒菸。目前存在安全有效的方案，例如尼古丁替代療法 (NRT) 與其他菸草治療藥物，同時這些方案也在大多數健康保險計畫的承保範圍之內。

我們仍在瞭解電子菸的健康影響，包括一些嚴重疾病，例如可導致死亡的肺部損傷。



錯誤觀念：如果您已吸菸許多年，戒菸也沒有用。



正確觀念：不論您的年齡多大或吸菸多久，戒菸都能改善您的健康。

越早戒菸，身體就能越快開始恢復。您很快便能體會到戒菸的一些好處，但隨時間過去，您將看到更多好處。

- 在戒菸的幾週後，您會開始發現咳嗽次數減少，呼吸也更輕鬆。
- 在戒菸一年後，您罹患心臟病的風險會明顯降低。
- 在戒菸兩到五年後，您中風的風險開始與非吸菸者一樣。
- 隨時間過去，您罹患其他疾病（包括口腔癌和喉癌、肺癌和糖尿病）的風險也會持續降低。

戒菸也可幫您省錢，並保護您身邊的人不吸二手菸。



錯誤觀念：不管您嘗試多少次或多麼努力，戒煙或戒斷其他尼古丁產品都是幾乎不可能的。



正確觀念：戒斷菸草產品很不容易，那是因為尼古丁的成癮性很強，人們經常在沒有進行諮詢或沒有足夠的藥物的情況下自己嘗試戒煙。但其實戒煙是可行的，尤其是在有支援的情況下。

- 復發並不代表失敗。很多人在成功戒菸之前都要經過多次的嘗試。菸草治療藥物與諮詢可以倍增您成功的機率。
- 大多數人都企圖一次就戒菸成功或自以為不需要幫助，但證據顯示藥物與諮詢才是成功戒煙的最佳途徑。
- 對於尚未準備好戒菸的人，NRT 可以協助降低煙癮與不適。使用 NRT 可以讓人們更好地控制日常活動，而不用擔心如何熬過那些無法吸菸的情況。
- 參與吸菸治療有助於達成戒酒及其他藥物的長期恢復目標。



錯誤觀念：長期使用菸草產品並不一定會對所有人造成傷害。



正確觀念：菸草每年在美國造成 480,000 人死亡，超過酒精致死及藥物過量致死加起來的總數。

菸草相關疾病需要長年累積才能形成。為了進行比較，請考慮以下幾點：

- 每年有 88,000 人的死因與酒精相關。
- 2017 年有 47,000 人因類鴉片藥物過量而死亡。
- 2016 年有 1,000 人因苯二氮平類（例如 Xanax、Valium 和 Klonopin）藥物過量而死亡。



錯誤觀念：不每天使用菸草產品的人或「抽交際菸」的人不必擔心健康影響。



正確觀念：菸草使用或二手菸的曝露沒有安全界限。

使用任何數量的菸草都會危害您的健康。