

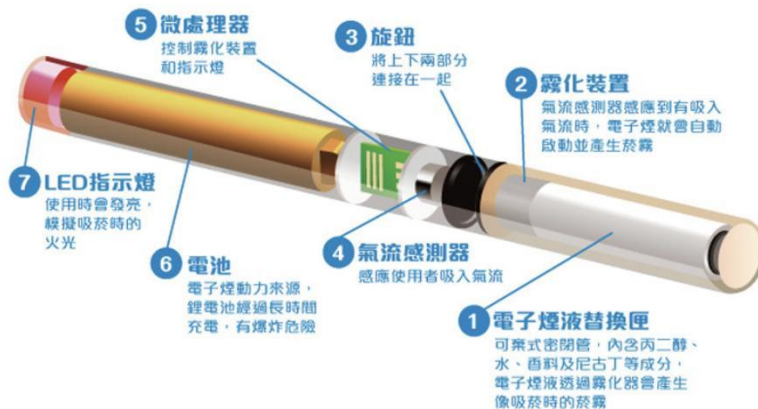
## 電子煙&水煙

吸食香煙在香港十分普遍，而吸食香煙的危害大家都清楚。很多人以為電子煙和水煙危害很小，甚至視它們作香煙替代品，亦以為它們有幫助戒煙的功效，但是它們對身體的危害不比香煙低。



### 電子煙成分 VS 香煙

#### 電子煙構造圖



圖一：電子煙構造圖。引用自董氏基金會華文戒菸網。



- 抽電子煙就像抽普通香煙一樣，但不必真的點燃。
- 使用者在吸吮電子煙時，煙管前方的 LED 燈會亮起，

- 煙彈內的液態尼古丁及其他化學物質亦會因電池發熱而霧化，從而產生吞雲吐霧的效果
- 相比起香煙，電子煙不含焦油，
  - 焦油是一種致癌物，亦會阻塞和刺激氣管、支氣管和肺部，引起咳嗽；沾污肺部組織，令其失去彈性並直接影響肺功能。
- 但電子煙含有大量調香劑，令其有特殊香味，例如香蕉、黃油、肉桂、丁香、桉樹、薄荷、草莓、香草和燒焦等不同的味道，吸引不少青少年吸食
  - 這些味道能夠在電子煙加熱時揮發成氣體，讓抽菸者感覺舒服
- 電子煙亦有大量尼古丁，被吸入的尼古丁經血液傳送，平均只需要 10—20 秒即可到達腦部，促使大腦生令人感到愉悅和興奮的多巴胺。
  - 一旦停止吸煙，體內尼古丁濃度下降，吸煙者無法繼續體驗“愉悅感”，就會出現戒斷症狀，激發吸煙者對香煙或電子煙的渴求，促使吸煙者每隔一小段時間就要通過吸煙來維持血液中的尼古丁水平。

### 水煙是甚麼？

- 水煙是一種起源於印度和中東的吸食煙草方式，水煙壺的主要部份為煙碗及水碗，通常會以煤炭等燃燒加熱水煙煙草，煙草受熱後釋出的煙霧會通過盛水的壺身底座，吸水煙者可透過連接煙壺的軟管抽吸煙草煙霧。



- 水煙煙草會混合蜂蜜、糖漿、新鮮草葉和各式水果乾等，創造出不同口味，例如草莓、柑橘、水蜜桃，甚至紅酒、牛奶等，抽吸時主要是水果和香料的香氣，而非一般香煙的嗆味，這種獨特風味吸引了不少年輕人和非吸煙人士。

### 水煙比傳統香煙帶來的危害更大

- 吸入煙霧時相比傳統香煙：時間長，次數多，深度大，以致水煙使用者吸入的有毒化合物份量往往比吸食普通卷煙者更多。
  - 一份美國研究指出，對比吸食普通香煙，每吸食一次水煙所吸入的煙相當於香煙的 125 倍，吸入的焦油是香煙的 25 倍，吸入的尼古丁是香煙的 2.5 倍，吸入的一氧化炭是香煙的 10 倍。
  - 煙霧吸入量高達百倍不止，而體內的一氧化碳水平也多達四倍以上。

- 水煙的煙霧中含有與燃燒煙草相關的致癌物質，例如甲醛、苯、甚至重金屬，但器皿中的水能並無法將這些有害物質過濾，會人體被吸入

### 水煙引致疾病

- 肺功能減弱
- 生育能力衰退
- 心臟疾病
- 心血管疾病
- 慢性阻塞性肺病
- 口腔癌
- 肺癌
- 胃癌
- 食道癌症



**水煙一樣毒**



總體而言，雖然電子煙和水煙相較於傳統煙草在某些方面更加安全，但是它們仍然對健康造成不良影響。因此，我們應該盡量避免使用這些產品，或者在使用時儘量減少風險。此外，政府和健康機構也應該加強宣傳和監管，以減少這些產品對公眾健康的傷害。

Science Society 2022-2023

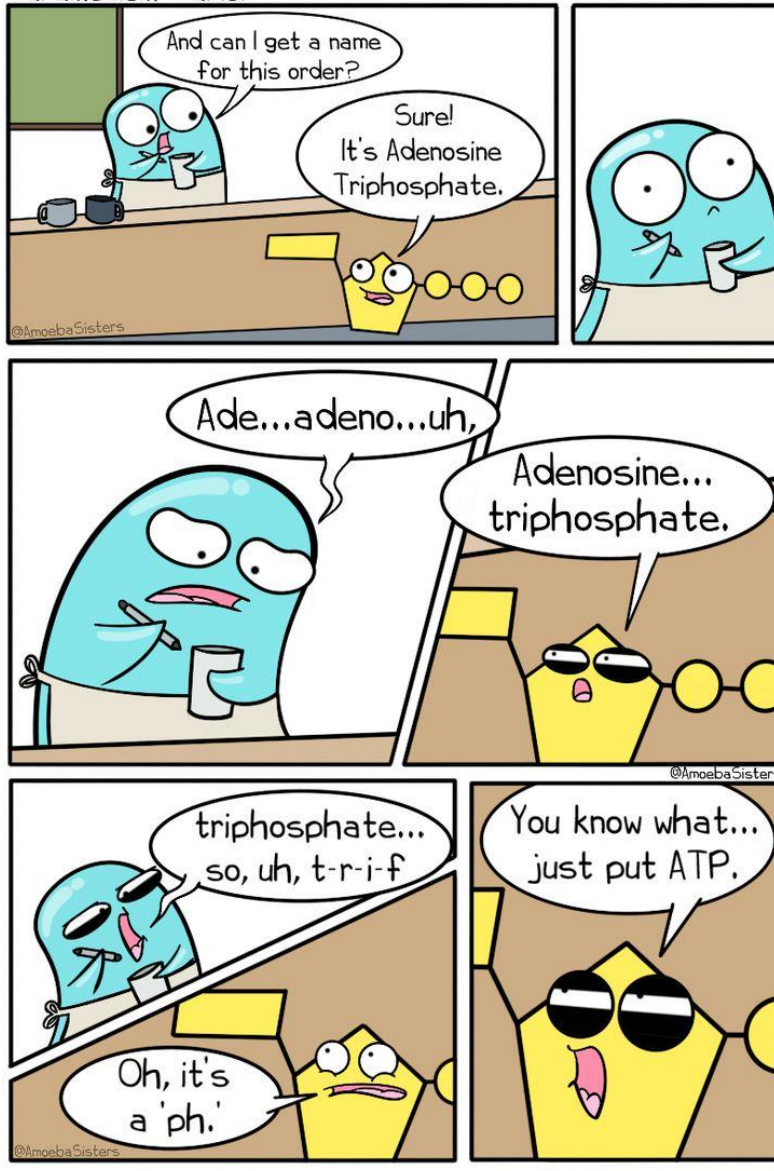
Chairperson: Pun Sze Ting 5B

Vice-chairperson: Fung Pui Ka 5C Yeung Tsz Ching 5C Yip Tsz Ki 5D

Members: Sin Ho Yin Keanu 5B Yu Tsun Sum 5B Chow Baylon Philip 5C To Chun Wai 5C Lee Yiu Sing 4D Yu Cheuk Ying 2A Yiu Man Cheuk 2C

# RELAXING ZONE

Paramecium Parlor



		1			7	2		
					8	5	4	
	8							7
	3	7	5			8		
		9				3	7	4
	1		4					
1	5		6					
2				8				
						6		

3	1	6	5	4	2	8	6	7
5	9	4	8	1	7	3	6	2
8	2	7	9	3	6	4	5	1
2	5	9	3	7	4	1	6	8
4	7	3	6	1	8	9	2	5
1	6	8	2	9	5	7	3	4
7	3	1	4	2	6	5	8	9
9	4	5	8	6	1	2	7	3
6	8	7	2	5	3	1	4	9