

蝦毀？ 吸電子煙就像嘴裡含炸彈！

電子煙（或稱「霧化器」）外型跟一般紙菸相似，其標榜不含焦油、沒有菸灰，亦無菸臭味，因此，讓很多癮君子誤以為電子煙是安全的。但其實電子煙跟紙菸一樣含有尼古丁，不僅對人體有害、讓人成癮，更具有爆炸的危險性。

美國日前發生一起電子煙爆炸的意外事件，有一名 23 歲的男子，名叫勞瑞雅，在吸電子煙時突然爆炸，造成他口腔上顎燒了一個洞，臉部跟胸部受到一級灼傷，頸部跟手指也都骨折了，並且在加護病房住了一週以上。





勞瑞雅表示他經常使用電子煙，從來沒有出過事，沒想到這次發生這種意外。目前距離意外發生已有 6 週的時間，他仍只能進食液體類食物，復健的路還很漫長，他希望自己的故事能給癮君子一個警惕。

世界衛生組織表示，電子煙通常含有 6 到 24 毫克尼古丁，會讓使用者成癮，且多數電子煙含有高濃度的丙二醇及重金



屬，吸入等於吸入刺激且有害的化學物，有致命的危險。因此，絕對沒有安全的菸品使用行為，完全不接觸菸品或戒菸才是追求健康最好的選擇！（資料來源：衛生福利部國民健康署網站）

國軍菸害暨檳榔防制中心 關心您

0800-580791



戒檳小故事：遠離檳榔、菸、酒，當孩子的好榜樣！

家境貧困的阿彬，國中就開始在工地打工賺錢，直到年過五十，一直待在營造業，這個圈子裡很多人



都有吸菸、喝酒與嚼檳榔的習慣，甚至成為人際交往、應酬的伴手禮，阿彬也不例外。然而，也不例外的得了口腔癌。

阿彬不敢動手術，害怕自己躺在醫院，孩子沒人照顧，於是他浪費了三年時間到處找偏方，直到腫瘤已經腫到臉外面，像長出一個乒乓球，才去醫院檢查。

醫師一看，跟阿彬說不能再拖了，於是他開始安排治療期間孩子的照顧問題，卻仍不死心的跑去看別人介紹的知名中醫，直到連中醫師也勸他要開刀，阿彬才下定決定動手術。

為了養病，阿彬休息了三年，讓身體有時間慢慢復原，直到最近才重回工作崗位。阿彬覺得自己很幸運，還能繼續工作，除了自己的勇氣、體力，還得看



公司願不願意接納。

能有體力重回工作崗位，阿彬覺得與自己一直勤練國術有關。

阿彬的國術造詣已經達到「教練級」，也曾在高雄的武術館教授國術課程，也許因為底子



好，開完刀後短短幾個月的時間，已經能輕鬆自行進食用餐，甚至開始運動。雖然生病後體力大不如前，但阿彬每天還是保持運動健身、舒活筋骨的習慣。

恢復工作、生活重新上軌道的阿彬，雖然無法給孩子富裕的物質享受，但他相信，有了自己的親身經歷，孩子以後絕對不會接觸檳榔、菸、酒這些危害健康的東西。這就是阿彬給孩子最大的禮物了。（摘錄自

衛生福利部國民健康署《12名口腔癌病友及家屬生命紀實：重生的幸福》

一書)

國軍菸害暨檳榔防制中心 關心您

0800-580791