

“香烟危害大，我改抽电子烟会不会危害小一些？”“戒烟太困难，电子烟能帮助戒烟吗？”这是很多吸烟男性选择电子烟的原因。电子烟真的更健康吗？南方医科大学附属第五医院呼吸与危重症医学科副主任医师廖全忠解答：电子烟含有尼古丁的量甚至要超过香烟，危害不亚于香烟，用电子烟来代替香烟不可取。

据中国疾病预防控制中心发布的《中国成年人电子烟使用情况：2015-2016年及2018-2019年多次横向调查结果》显示，近年来，中国电子烟用户主要为男性，其中烟瘾大、想戒烟、了解吸烟危害的烟民选择电子烟概率更高。

电子烟里没有烟叶，会不会危害更小？并非这样！廖全忠解释，电子烟虽然没有烟丝、烟叶，不含有焦油，但电子烟含有尼古丁的量甚至要超过香烟。据介绍，尼古丁具有成瘾性，过量摄入尼古丁会危及健康，引起诸多疾病，如哮喘、过敏性肺炎等呼吸道疾病，还会增加患上慢性阻塞性肺病、肺癌等疾病的风险。

“电子烟除了对烟民本身有危害外，电子烟释放的气溶胶，也就是‘二手烟’‘三手烟’也有相当大的‘杀伤力’。”廖全忠说道，电子烟释放的气溶胶当中含有乙二醇、醛类、亚硝胺，另外还有多环芳香烃、硅酸盐颗粒等，其中有很多物质都是已经被认定的致癌物。电子烟以及电子烟产生的二手烟会对青少年、婴幼儿的大脑发育造成损害，可能产生学习障碍、焦虑等不良后果。

今年3月，国家烟草专卖局发布《电子烟管理办法》公告，明确禁止销售除烟草口味外的调味电子烟和可自行添加雾化物的电子烟，且禁止向未成年人出售电子烟产品。对此，廖全忠分析：“水果味的电子烟主要由香精调味而来，香精加热后会产生更多的有害物质。这类香烟更易吸引青少年去尝试，国家明令禁止主要是为了保护青少年的身体健康。”

关于将电子烟作为戒烟辅助工具，廖全忠表示：“电子烟辅助戒烟并无医学根据，电子烟仍有成瘾性。世界卫生组织已经明确，不建议将电子烟作为辅助的戒烟工具。”（记者 薛仁政 通讯员 南五萱）

来源：羊城晚报