

水煙：過濾不掉的煙害

水煙（即Shisha或Hookah）是最初在印度、中東及非洲一帶興起的吸煙方式，傳統使用未經加工的煙草。直至到90年代初加味煙膏出現，水煙開始在中東地區的年輕人中流行，近年亦在世界各地興起。

水煙壺一般由多人同時共用，予人感覺吸水煙可以促進社交及放鬆身心。然而，水煙比捲煙的健康的危害並不低於捲煙，並增加傳染病的傳播風險。



水煙壺是吸水煙的器具，主要包括頂部盛載煙膏和煤炭的煙碗、底部盛載水或其他液體的水壺、及連接至吸煙人士的軟管。燃燒煙碗上的煤炭將煙膏加熱，所產生的煙霧會先經過水壺，再經由軟管傳送至吸煙人士。

煙膏是由煙草、大量糖分和調味劑混合而成，以減低煙草的刺喉感、增加適口性，從而吸引使用。

水煙的危害

比捲煙更多的有毒物質及致癌物

- 吸煙人士從水煙所吸入的煙霧不單來自煙膏，還來自燃燒中的煤炭。換言之，水煙煙霧混合了煙草及煤炭的有毒物質及致癌物，包括尼古丁、焦油、一氧化碳、重金屬、煙草特有亞硝胺、多環芳香烴、揮發性有機化合物（如：甲醛、苯）等。
- 水煙中加入了調味劑及其他添加劑以改善煙霧的口感，這增加了煙霧對呼吸系統的毒性。另外，水煙含有的**糖分是捲煙的15-50倍**，經過加熱，這些糖分会釋放對呼吸系統有害的物質，如羰、醛及半揮發性味喃等。

對健康的影響

- 吸水煙會增加患上**慢性阻塞肺病、肺功能受損、牙周病、癌症**（如肺癌、口腔癌）、**心血管疾病、中風**等疾病的機會。
- 燃燒煤炭使吸水煙人士接觸到大量一氧化碳，導致**急性一氧化碳中毒**。事實上，全球多地都有因為吸水煙而導致急性一氧化碳中毒的個案。
- 共用水煙壺會增加傳染病的傳播風險，包括**肺結核、肝炎、疱疹、2019冠狀病毒病**等。

二手煙

- 水煙的二手煙比捲煙使非吸煙人置身於更多有害物質中。在一節水煙內，由水煙壺釋出的二手煙霧（即支流煙）含有捲煙30倍的一氧化碳、四倍的**致癌性多環芳香烴**及四倍的揮發性醛；而由吸水煙者呼出的二手煙（即主流煙）的有害物質相等於4-20支捲煙。

尼古丁成癮及門戶效應

- 吸水煙後，血液內的尼古丁濃度上升，表明吸水煙可引致上癮。
- 吸水煙人士也會對水煙產生依賴，如停止吸水煙時出現退癮徵狀、渴求吸煙、感到上癮、為求取得水煙而作出行為改變、戒煙困難等。即使偶爾吸水煙也有機會產生依賴。
- 研究發現青少年對水煙比捲煙更易對尼古丁產生依賴，一些甚至在每月吸水煙少於兩次時就出現依賴徵狀。
- 在從沒吸過捲煙的年輕人中，曾經吸過水煙的其後有高1.5倍機會開始吸捲煙。



與吸1支捲煙相比，吸1節水煙（通常1小時）接觸到：

100-200倍
煙霧量

1.7倍
尼古丁

高達9倍
一氧化碳

高達50倍
致癌性多環芳香烴

較多
重金屬及懸浮微粒

世界衛生組織的建議



- 應採取強而有效的措施來保護大眾免受水煙及其二手煙危害。
- 應對所有煙草產品，包括水煙，實施《世界衛生組織煙草控制框架公約》內建議的所有措施，如煙草稅（第6條）、禁煙區（第8條）、禁止加味煙（第9條及第10條）及健康警示（第11B條）等。

香港的情況



根據控煙政策調查2023，0.5%的香港市民時有吸水煙，佔現時吸煙人士的4.4%。



香港大學護理學院在2018年一項大學生問卷調查發現，約四分之一受訪者曾經吸水煙，而比例在女生中較高。



研究發現吸水煙的青少年，有2.6倍較高機會想吸捲煙，在現時吸捲煙者中亦有較高機會對尼古丁上癮。



在法定禁煙區，包括酒吧及餐廳的室內範圍，吸水煙屬違法行為，違者定額罰款1,500港元。



酒吧及餐廳在水煙選單上只顯示水煙口味，甚少向顧客展示煙害警示，容易令人誤會水煙無害且不受法例規管。

全球各地對水煙的規管

- 各地政府對水煙的規管一般與捲煙相若，如禁止在禁煙區吸水煙、規定水煙煙草包裝上須印有煙害警示、及禁止水煙宣傳及推廣等。
- 一些國家/地區有特別針對水煙的法例，如規定水煙煙草包裝上須印有專有的煙害警示（如加拿大、阿聯酋及英國等）、規定水煙壺上須印有煙害警示（土耳其）、禁止在酒吧或餐廳等場所吸水煙（阿富汗、坦桑尼亞）、規定供應水煙的場所內要貼有健康警示（土耳其）等。
- 一些國家/地區禁止銷售水煙或吸水煙，如柬埔寨、老撾、挪威、新加坡、泰國、烏干達等。



圖片來源：
土耳其農林部

有關水煙的謬誤與事實

謬誤：因為有水作過濾，水煙比捲煙的危害較小。

- 水煙壺內的水並不能把煙霧內的有害物質過濾掉。相反，這些水幫助煙霧降溫，讓吸煙人士能吸更大口煙，使其接觸更多有害物質。吸煙人士在一節水煙內所吸入的煙霧量相等於100-200支捲煙。再者，因為水煙透過燃燒煤炭將煙膏加熱，其煙霧也含有來自煤炭的有害物質。吸水煙可引致急性一氧化碳中毒，並增加患上慢性阻塞肺病、肺癌、中風等疾病的機會；而共用水煙壺更會增加傳染病的傳播風險。

謬誤：水煙不會使人上癮。

- 吸煙人士在一節水煙內所接觸到的尼古丁是一支捲煙的1.7倍。研究指，即使偶爾吸水煙也有機會對尼古丁或水煙產生依賴，而以前沒吸過捲煙的吸水煙人士更可能會開始吸捲煙，以更方便地滿足對尼古丁的渴求。

謬誤：在酒吧或餐廳吸水煙是合法的。

- 法例禁止在法定禁煙區的任何吸煙行為，包括吸水煙。所有酒吧及餐廳的室內範圍屬法定禁煙區，而違例吸煙定額罰款為港幣1,500元。