

青少年 + 年輕人

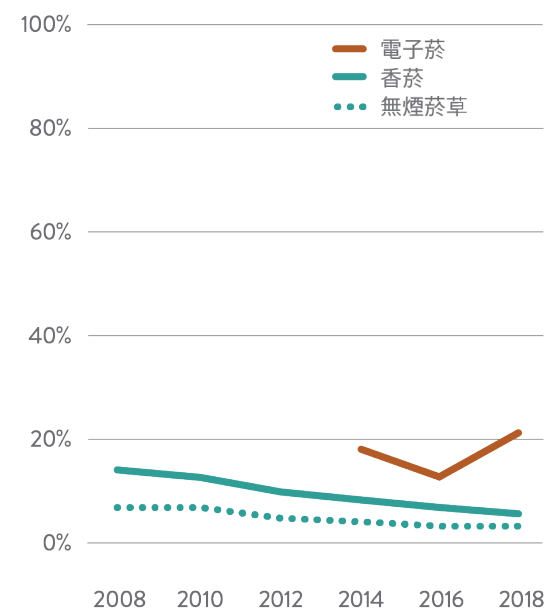
## 防止青少年 + 年輕人使用商業菸草

在過去十年中，所有年齡段的吸菸人數都有所下降，但青少年中使用電子菸的人數顯著增加。全國資料也表明了同樣的情況：在 2017 年至 2018 年間，高中生和初中生的電子菸使用量分別增長了 78% 和 48%。<sup>1</sup> 與成年人一樣，一些青少年更有可能使用商業菸草產品，從而導致終身成癮、疾病和過早死亡。根據華盛頓 Healthy Youth Survey (HYS, 健康青年調查)，以下青少年人群使用商業菸草的比例不成比例的高：美洲印第安人/阿拉斯加原住民學生、性少數群體 (LGBQ) 學生、低年級學生、遭受欺凌的學生，以及在家裡語言為俄語或烏克蘭語的學生。<sup>2</sup>

還有證據表明，使用商業菸草產品的青少年更有可能出現行為健康障礙，包括抑鬱、焦慮、壓力、破壞性行為（如注意力缺陷多動障礙 (ADHD)、對立違抗性障礙）以及酗酒和吸毒。<sup>3</sup> 目前尚不清楚商業菸草使用和其他行為健康狀況之間是否存在因果關係，或者患有這些疾病的青年是否更有可能使用商業菸草。

若您需要本檔的其他格式，請致電 1-800-525-0127。失聰或聽障客戶請致電 711 (Washington Relay) 或寄送電子郵件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。

### 10 年級學生的使用趨勢\*



\*評估過去 30 天電子菸使用情況的問題在 2012 年至 2018 年間修訂了不止一次，這可能會影響回答。請前往 [askhys.net](http://askhys.net) 瞭解更多資訊。

## 尼古丁 + 青少年

尼古丁對青少年的大腦尤其有害。使用含尼古丁產品的青少年更有可能對其他物質上癮、學業表現不佳，並經歷其他行為障礙。此外，在青少年和年輕人中，電子菸的使用與其他商業菸草產品的使用密切相關，包括傳統香菸。<sup>1</sup>

## 新興產品

商業菸草和電子菸行業知道，他們必須吸引青少年使用自己的產品，以保持盈利能力，並找到替代客戶。他們繼續使產品多樣化並推出新產品使青少年對尼古丁上癮。青少年越來越多地使用電子菸，很大程度上是由於引入了「基於剝莖的系統」。這是一種小型、有時可充電裝置，可將高濃度的尼古丁、調味劑和其他內容物氣溶膠化，封裝在菸彈中。他們還使用尼古丁鹽，而不是游離碱尼古丁，這可以讓使用者更順利地吸入高濃度的尼古丁。

該行業也在宣傳電子菸是香菸的安全替代品，這是年輕人早已聽過的資訊。HYS 報告稱，相比於 74% 認為每天吸一包或更多香菸對身體有很大危害，三分之一 (35%) 的 10 年級青少年認為經常使用電子菸對身體有很大的危害。該行業還推出了新的尼古丁產品，以克服現有的監管規定。

## 支持青少年預防的政策

在減少青少年商業菸草使用和防止開始吸菸方面，社區性政策是一種行之有效的做法。華盛頓制定了幾個州和社區性政策來支持青少年和年輕人：

- **Tobacco and Vapor 21 (菸草和電子菸 21)** (2020 年)：禁止向 21 歲以下的任何人出售菸草產品；
- **Smoking in Public Places (公共場所吸菸)** (2005 年)：禁止在公共場所、工作場所以及 25 英尺以內的戶外吸菸；以及
- **Local Vaping in Public Places (關於公共場所吸電子菸的地方政策) 條例**：禁止在不允許吸菸的地方使用電子菸的地方政策。目前有 12 個縣範圍的地方政策保護 76% 的華盛頓居民免受二手菸霧危害。

## 防止青少年使用

在 2021-2025 Washington State Commercial Tobacco Prevention and Control Five-Year Strategic Plan (2021-2025 年華盛頓州商業菸草防控五年戰略計畫) 中，確定了以下政策，以防止青少年和年輕人使用商業菸草。

- 充分資助一個全面的菸草和電子菸產品預防和控制專案；
- 禁止銷售加香商業菸草產品，包括薄荷醇；
- 對蒸汽菸產品徵稅；
- 規範廣告和市場行銷；
- 規範店鋪密度及分區；以及
- 禁止在公共場所吸電子菸。

## 華盛頓州的預防努力

目前，華盛頓正在努力解決青少年使用商業菸草的問題，包括：

- 與夥伴合作，以應對青少年越來越多地使用和依賴新興商業菸草產品，包括青年使用和行銷；
- 與 K-12 (幼稚園到 12 年級) 學校合作，讓監護人和學校人員瞭解不斷變化的商業菸草環境、使用的危害和預防干預的好處；
- 建立和加強校園無商業菸政策，以社區和技術學院為重點；
- 將醫療保健提供者與文化上合適的、創傷知悉工具和培訓聯繫起來，以篩查菸草使用和依賴情況，並向來自不同社區的青少年提供支援；以及
- 為青少年和年輕人提供菸草使用和依賴治療干預，如電子菸戒菸應用程式「This is Quitting」以及「Washington State Quitline」。

參考文件：

1. US Department of Health and Human Services. *E-cigarette use among youth and young adults: a report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, CDC, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 2016.
2. *Tobacco-Related Disparities in Washington State: Tobacco is a Health Equity Problem Handout*. 2015
3. U.S. Department of Health and Human Services. *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2012.