

水煙

水煙是甚麼？

水煙煙斗是一種起源於印度和中東的吸食煙草工具。

水煙煙斗的主要部份為煙碗、水盆及喉管，通常以煤炭等助燃物燃燒加熱煙草，連接單一軟管或多條軟管抽吸煙草煙霧。

水煙煙草通常加入了不同口味。水煙煙草受熱後所釋出的煙，不但含有煙草煙霧，而且含有燃燒炭或其他助燃物質時所釋出的燃燒產物。當吸煙者透過軟管吸食時，它便通過一個盛水器皿，進入吸煙者身體。

不少水煙使用者誤以為吸食水煙比吸食捲煙安全，其實不然。水煙所產生的煙霧在通過水後仍含有大量有毒化合物，包括焦油、一氧化碳、重金屬和致癌化合物。

吸食水煙對健康的危害

事實上，水煙煙霧中的有毒化合物不會通過水而被過濾。另外水煙的吸食次數多、吸入煙霧的深度大及每次吸煙的時間長，水煙使用者吸入的有毒化合物份量比吸食捲煙者更多。通常吸食一小時水煙涉及的煙霧吸入量是吸食一根捲煙的 **100-200 倍**！吸食後身體的一氧化碳水平也是一根捲煙所導致的至少 **4 至 5 倍**。

水煙使用者與吸食捲煙者一樣，更易患上口腔癌、肺癌、胃癌、食道癌、心臟疾病，降低肺功能和降低生育能力。水煙亦會釋出致癮性物質尼古丁，令人上癮。水煙的二手煙霧同樣危害健康。

水煙所用的助燃物例如煤炭，在燃燒時會產生高濃度的一氧化碳、重金屬和碳氫化合物，進一步增加吸煙者的健康風險。

共用水煙用具的傳染病感染風險

一般吸食水煙常見使用公用水煙器具，器具組件（例如水盆及喉管）在每次使用後往往難以徹底消毒。而水煙器具的設計和用法亦非常適合微生物滋長及傳播，過往研究已發現使用水煙增加感染疱疹、肺癆及丙型肝炎等傳染病的風險。

禁煙區內嚴禁吸煙

根據吸煙（公眾衛生）條例，任何人不得在法定禁煙區吸煙或攜帶燃著的香煙、雪茄或煙斗，違者定額罰款\$1,500。此外，任何人在禁煙區內吸食水煙亦會被檢控。

本刊物的內容及資料均受版權保障，香港特別行政區政府衛生署控煙酒辦公室是本刊物所有版權作品的擁有人。