

讀者 Q&A

健康教育中心

問題： 聽朋友說電子煙不含尼古丁，所以不會成癮，也比較安全，還有人拿來當作戒菸工具。我最近有點想試試看，請問電子煙真的比較不傷身，也能幫助戒菸嗎？

回覆： 這是許多人常有的迷思，電子煙產品非常多樣化，裡面所含的成分並不一致，有些含有尼古丁，有些即使標示不含尼古丁，仍可能含有甲醛、乙醛、重金屬、揮發性有機化合物等有毒化學物質，吸入後仍可能對肺部、心血管及其他器官造成傷害。目前並沒有充分證據證實電子煙是安全且有效的戒菸方式。若有戒菸需求，建議尋求戒菸門診或專業醫療人員協助，提高戒菸成功率。

此外，政府已全面禁止電子煙。依《菸害防制

法》規定，電子煙屬於「類菸品」，禁止製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用；民眾只要使用電子煙，即可處新臺幣 2,000 元至 1 萬元罰鍰。提醒您，切勿因「沒有焦油」或「不含尼古丁」等說法，就誤以為電子煙安全無害，以免危害健康又觸法。

若發現長輩有類似情形，建議儘早就醫評估，可掛號至神經部門診就醫，由醫師透過問診、認知功能測驗及相關檢查協助判斷原因。及早發現、及早診斷和治療相當重要，除了能延緩惡化之外，部分疾病造成的記憶力問題經治療後有機會改善的。

問題：我爸爸最近晚上睡覺時常常小腿抽筋，痛到整個人醒過來，非常折騰。親戚朋友都說抽筋是因為缺鈣，要趕快補充鈣片。我想請問，腳抽筋一定是缺鈣嗎？鈣片可以自行買來吃

嗎？還是需要去看醫師？

回覆： 腳抽筋不一定是缺鈣造成的。抽筋是肌肉突然不自主收縮，除了鈣質不足外，也可能與水分流失、電解質失衡、肌肉疲勞、長時間站立或運動過度有關。隨著年齡增加，長輩也較容易發生夜間腿部抽筋。

若只是偶爾抽筋，可先適度伸展小腿肌肉、補充水分，並維持均衡飲食，不必急著自行補充鈣片或保健食品。但如果抽筋頻繁發生、持續加劇，或伴隨肌肉無力、麻木、腫脹等症狀，則建議儘早就醫檢查，可掛診神經部或家庭醫學部，由醫師進一步評估原因並給予適當治療。