

# 戒除薄荷醇和尼古丁

## 含薄荷醇的菸草產品 快速上癮，難以戒除。

### 問題

薄荷醇是一種添加在許多香菸和電子菸中的化學添加劑，人們一開始難以抗拒含薄荷醇的香菸和電子菸，日後若想戒除，也難如登天。



含薄荷醇的尼古丁產品讓人輕鬆上癮。薄荷醇會在口腔和喉嚨產生涼感，以削弱吸菸或抽電子菸的刺激性。



薄荷醇會抑制咳嗽反射。因此，吸菸和抽電子菸的人可能會更深地吸入尼古丁，讓產品中大量的尼古丁和有毒化學物質進入體內。



薄荷醇增強了尼古丁的成癮性。薄荷醇與尼古丁一樣，對同一處腦部受體施加影響。薄荷醇會增加大腦中的尼古丁受體數量，並加劇戒斷尼古丁時的困難程度。

### 解決方案



禁止販售薄荷醇和所有調味型商業菸草或尼古丁產品。

提升公平戒菸服務的可及性，幫助所有使用尼古丁產品的人。

Massachusetts、California 和超過 180 個美國市鎮已明令禁止銷售薄荷醇香菸和其他調味型菸草產品。

約 **100,000** 名吸菸的 Washington 居民吸食薄荷醇香菸。

多數抽菸的人都在嘗試戒菸，但薄荷醇讓戒菸難如登天。

現在就禁止薄荷醇香菸，便能拯救超過 654,000 名美國人的生命  
包括 255,000 名非裔美國人的生命。

## 惡意利用

## 行業正在

## 薄荷醇

行業的目標人群包括：

- 對有色人種和低收入人群大肆宣傳薄荷醇產品。
- 有色人種社區的菸草零售商密度比白人社區更高。
- 在較高比例有色人種的地區的零售店販售低價產品。
- 贊助文化活動，如同志驕傲遊行、嘻哈音樂會、爵士音樂節等。

**85%** 的黑人吸菸者吸食薄荷醇香菸。

**50%** 的青少年吸菸者吸食薄荷醇香菸。

以下人群吸食薄荷醇菸草的比例也較高：美國印第安人/阿拉斯加原住民、亞裔、拉丁裔、女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者、跨性別者與酷兒 (lesbian, gay, bisexual, transgender and queer, LGBTQ)、太平洋島民、夏威夷原住民、女性、低收入者以及患心理健康疾病的人群。

研究顯示，吸食薄荷醇香菸的人需要更多次嘗試才能成功戒菸。



**7,400 名** 如果全面禁止含薄荷醇的香菸，Washington 州吸菸的成人將成功戒菸。



## 親身證言

「我起初抽普通的有濾嘴香菸，但後來改抽含薄荷醇的香菸，因為我會感到更愉快，而且吸起來更加『順滑』。我越是享受，就越難戒掉。那種尼古丁/薄荷醇產品讓我深陷其中，無法自拔。」

——Skagit County 的 Keith

## 資源

消除香精調味產品網頁 [bit.ly/WaFlavors](http://bit.ly/WaFlavors)

戒菸支援服務 [bit.ly/WaQuit](http://bit.ly/WaQuit)

為什麼我們稱它為商業菸草 [bit.ly/WaCommercial](http://bit.ly/WaCommercial)

現狀概況資料來源 [bit.ly/WaMentholDataSources](http://bit.ly/WaMentholDataSources)



**Washington Breathes** 是一個由各個組織和個人組成的全州聯盟，該聯盟致力於消除使用商業菸草的危害。

聯盟的改善戒菸治療工作小組制定本份現狀概況，由指導委員會予以批准。

[washingtonbreathes.org](http://washingtonbreathes.org)