

## 什麼是雪茄?<sup>1</sup>

雪茄是用烘乾的菸草捲製而成。它們被包裹在菸葉或含有菸草的紙張裡。美國市面上出售的雪茄有三種類型。

## 雪茄的種類<sup>1,2</sup>



### 小雪茄

- 大小和形狀類似香煙
- 包裹在含有煙草的牛皮紙裡
- 通常像香煙一樣有濾嘴
- 有多種口味，例如櫻桃和桃子
- 大部分以 20 枝包裝出售



### 雪茄

- 形狀類似大雪茄，但是比較細小
- 包裹在菸葉裡
- 可能有木頭或塑料的吸嘴
- 沒有濾嘴
- 有多種口味，例如蘋果和葡萄



### 大雪茄

- 比小雪茄或雪茄大
- 包裹在菸葉裡
- 可以持續吸 1 至 2 個小時

## 雪茄與健康<sup>1,2</sup>

吸雪茄有很多風險：

- 雪茄煙霧中的毒素含量更高於香煙煙霧。它可以導致：
  - 唇、舌、口腔、咽喉、聲帶和肺部的癌症
  - 肺部疾病，如肺氣腫和支氣管炎
  - 牙周病和牙齒脫落
- 即使不吸入，雪茄的煙霧也可能是有害的

## 雪茄與尼古丁<sup>2</sup>

- 一枝雪茄可能含有相當於一包香煙的尼古丁
- 即使不深度吸入，尼古丁還是可以通過口腔進入體內
- 吸雪茄和吸香煙一樣會上癮

致電 ASQ《華語戒煙專線》  
獲取免費戒煙幫助！  
1-800-838-8917

1. Centers for Disease Control and Prevention (2018). Cigars.  
2. National Cancer Institute (2010). Cigar Smoking and Cancer.