



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

吞云吐雾 背后的真相 电子烟



澳大利亚使用电子烟的人数日益增长，其中14至24岁年龄群体的电子烟吸烟率上升尤为急速。这一年龄组是主要通过电子烟而不是烟草香烟接触尼古丁的第一代人。

什么是电子烟？

电子烟有着五花八门的名称 — 电子雾化器 (vape)、模块 (mod)、油舱 (tank)、e香烟 (e-cig) 和烟笔 (vape pen)。

电子烟的主体是电子加热雾化器，或称“vape”，是一种使用电池的装置，外型类似香烟、雪茄、烟斗，或荧光笔和USB等常见物品。电子雾化器加热化学液体 (电子烟油)，使之产生气溶胶 (有人称之为“水雾”或“蒸汽”)，供使用者吸入体内。

使用者以模仿传统吸烟的行为将电子烟中的尼古丁送入他们的体内，并获得类似吸入香烟的感觉。使用各类电子雾化装置获取尼古丁的方式统称为吸电子烟。

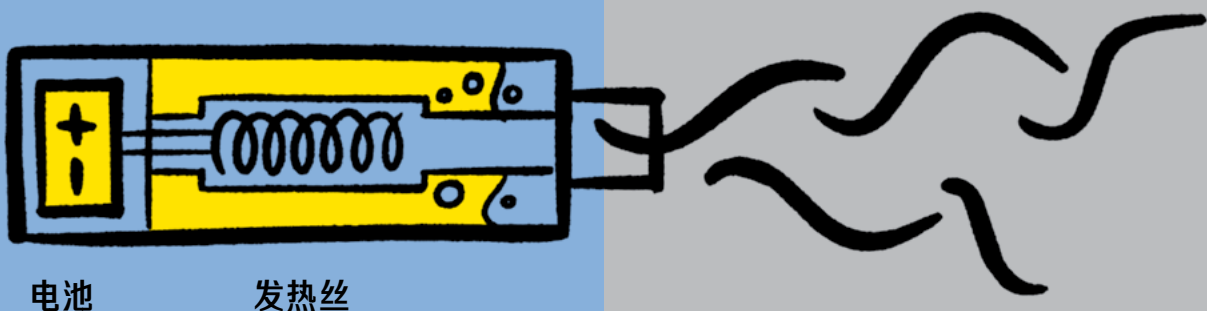
电子烟产生的“蒸汽”安全吗？

不安全。将电子烟的排放物称为“蒸汽”给人的印象是这仅仅为水蒸汽。事实并非如此。使用电子烟时吐出的“烟云”实际上是气溶胶，混合了多种气体和微小化学物质液滴或颗粒。当你吸电子烟时，这些化学物质随气雾喷入肺部进入人体，而微小的颗粒则卡住在肺部。

在澳大利亚出售的绝大多数电子烟都含有尼古丁，即使包装上注明不含尼古丁的产品也是如此。研究证明，非法电子烟含有200多种独立化学成分，包括甲醛、丙酮和多种重金属等有害物质。

电子烟油加热雾化器

吸入气溶胶 (“水雾” 或 “蒸汽”)



电子烟与身心健康

短期和长期使用电子烟都会危害你的健康。

你可能出现：

肺部炎症和喉咙不适

持续不断咳嗽和喘息

各种呼吸问题

呼吸急促

永久性肺损伤

恶心

尼古丁中毒

尼古丁依赖症

电子烟含有的尼古丁极具成瘾性，也可能影响你的心理健康。

你可能会出现尼古丁戒断反应，症状包括：

情绪变化

难以集中注意力

紧张、不安、烦躁、焦虑

电子烟能导致尼古丁依赖症，同时伤害青少年的大脑发育。他们的大脑发育可以一直持续至20岁中后期。电子烟不仅伤害大脑中执行注意力、学习和记忆力功能的部分，而且也可能增加使用其他成瘾物质的可能性。



电子烟和尼古丁依赖症

大多数电子烟都含有尼古丁，这是一种极具成瘾性的物质。尼古丁能够激活大脑中的受体，使之释放一种名为多巴胺的大脑化学物质。多巴胺能够给人带来快感。

随着人体内尼古丁含量降低，大脑渴望得到更多的多巴胺刺激。使用尼古丁的历史越长，你需要的多巴胺量就越多，才能让自己保持“舒服”。

当你停止吸电子烟时，血液中的尼古丁含量就出现下降。尼古丁依赖症可能导致你难以集中注意力、出现情绪变化，甚至可能让你感到烦躁、沮丧、愤怒或焦虑。

这就是尼古丁上瘾的表现。

澳大利亚政府打击电子烟的改革措施

澳大利亚政府希望保护青少年免受电子烟和尼古丁依赖症的危害。

管制电子烟及其用途的法律已经发生改变。

从2024年7月1日起，所有电子烟只能通过药房销售。非药房零售商销售任何种类的电子烟即属违法。

从2024年10月1日起，18岁或以上的人士无需处方可购买含有尼古丁的电子烟，但是他们必须在购买前与药剂师交谈。未满18岁的青少年将仍然需要凭处方才能购买。



其他确保电子烟更安全的措施包括将无需处方即可在药房购买的电子烟尼古丁浓度限制为20毫克/毫升。购买超过这一尼古丁浓度的电子烟必须凭处方。

新法律针对的是商业和非法贩卖电子烟的行为，而不是持有仅供个人使用的电子烟的人士（包括年龄未满18岁的青少年）。

了解有关电子烟管制新法规的更多信息可以阅读 [电子烟法规改革介绍](#) 网页或浏览：tga.gov.au

戒烟的理由

停止使用电子烟是改善身心健康的重要一步。如果你正在尝试戒烟，可能时时感到烟瘾难忍，觉得很难放弃。这是正常现象。不断提醒自己戒烟的好处，同时记住你或许只有在多次努力后才能彻底戒掉电子烟。这没关系，重要的是你不能放弃！

如何戒烟

你可以获得很多支持和永久远离电子烟的方案选择。

戒烟热线 (Quitline)，电话：**13 7848**，是一项保密的电话指导服务。专业心理辅导员能够与你倾谈，建议不同的戒烟方式。在部分州和领地，你可以与辅导员在线聊天。

全科医生或可以信任的健康专家能够提供戒烟的有用建议。

与支持你戒烟的朋友们分享感受。

不要忘记，无数年轻人都是经过了多次努力后才得以成功完全戒掉电子烟。即使摆脱烟魔的控制需要你多次尝试，坚持不懈至关重要。

了解更多信息并获取戒烟帮助可以浏览 health.gov.au/vaping、quit.org.au，或下载 **My QuitBuddy (我的戒烟宝)** 应用，或向健康专业人员咨询。

My QuitBuddy 应用包括很多有助于你计划和实现戒烟目标的功能。下载时可能有年龄限制，查看应用商店了解详情。

加入成千上万戒烟者行列
永久远离电子烟

获取支持服务：



health.gov.au/vaping/translated