



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

電子煙— 你需要知道 的事實



在澳洲，使用電子煙的人數迅速增加，尤其是在14至24歲的人群。他們是第一代主要透過電子煙而不是香煙接觸尼古丁的人。

那麼，甚麼是吸電子煙呢？

不要受五花八門的術語困惑—電子霧化器 (vape)、mod、tank system、e-cig、霧化筆 (vape pen) 都是不同形式的電子煙。

吸電子煙 (vaping) 是指使用電子煙，又稱「電子霧化器」。這是一種電池供電的裝置，看起來像香煙、雪茄、煙斗，或螢光筆、隨身碟等常見物品。電子煙把液體化學物質加熱，產生氣溶膠（薄霧或蒸氣），供使用者吸入。

使用者以電子霧化器模仿吸煙的動作和感覺，將尼古丁輸入體內。這種方式通稱為「吸電子煙」。

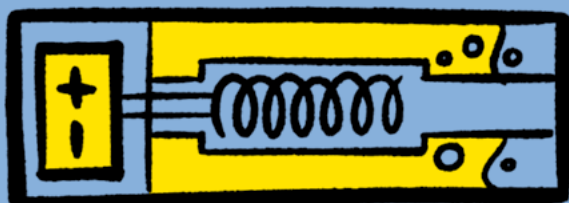
電子煙產生的蒸氣安全嗎？

不安全。將電子煙的排放物稱為「蒸氣」，給人的印像是這只是水蒸氣，但實情並非如此。吸電子煙時呼出的「雲霧」或氣溶膠是氣體和微小化學物質液滴的混合物。當你吸電子煙，這種精細的化學物質噴霧會透過肺部進入你的身體，小顆粒會滯留在肺部。

澳洲銷售的電子煙大多含有尼古丁，即使包裝上標示不含尼古丁。非法電子煙中已發現 200多種獨特化學物質，包括甲醛、丙酮和重金屬等有害物質。

裝有加熱電子煙油的儲油罐

吸入氣溶膠（氣霧或蒸氣）



電池

線圈

電子煙與身心健康

短期和長期吸電子煙都會危害你的健康。

你可能會出現：

肺部發炎和喉嚨不適；

持續咳嗽和喘息；

各種呼吸問題；

呼吸急速；

肺部永久損傷；

噁心；

尼古丁中毒；

依賴尼古丁。

電子煙中的尼古丁非常容易上癮，也可能影響你的心理健康。

你可能會出現尼古丁戒斷症狀，包括：

情緒變化；

難以集中注意力；

感到緊張、不安、煩躁和/或焦慮。

電子煙會導致依賴尼古丁，並損害年輕人的大腦。大腦直到 20 歲中後期，仍在持續發育。電子煙會損害大腦中控制注意力、學習和記憶的部份，還可能增加使用其他成癮物質的機會。



電子煙和依賴尼古丁

大多數電子煙都含有尼古丁，容易讓人上癮。尼古丁能激活大腦中的受體，使之釋放一種稱為多巴胺的大腦化學物質。多巴胺會讓你感覺良好。

隨著體內尼古丁水平降低，大腦會渴望更多的多巴胺。你吸入電子煙的尼古丁的時間越長，需要的多巴胺就越多，才能讓自己感覺良好。

你停止吸電子煙時，血液中的尼古丁含量會下降。你對尼古丁的依賴可能會使你難以集中注意力、出現情緒變化，甚至可能感到煩躁、沮喪、憤怒或焦慮。

這就是尼古丁成癮。

澳洲政府推行的改革

澳洲政府希望保護年輕人免受電子煙和依賴尼古丁的危害。

有關電子煙和吸電子煙的法律已經更改。

從2024年7月1日起，所有電子煙只能在藥房售賣。非藥房零售商出售任何類型的電子煙都是違法的。

從2024年10月1日起，18歲或以上人士購買含有尼古丁的電子煙不需要處方，但在購買前必須諮詢藥劑師。18歲以下人士仍需要處方才能購買。



其他確保電子煙更安全的改變包括將藥房出售的非處方電子煙中的尼古丁濃度限制為 20 毫克/毫升，購買尼古丁濃度更高的電子煙需出具處方。

法例的修改只針對商業和非法買賣電子煙，而不是針對擁有電子煙供個人使用人士，包括 18 歲以下人士。

有關電子煙新法規的更多信息，請瀏覽電子煙法規改革或 tga.gov.au。

戒煙的原因

戒掉電子煙是改善身心健康的重要一步。如果你想戒掉電子煙，你可能會吸煙的衝動並發現很難戒斷。這是正常的。提醒自己為甚麼戒煙對你有好處，並記住就算需要幾次嘗試才能完全戒掉電子煙也沒關係，重要的是繼續努力！

如何戒煙

有很多選擇可以支持你戒掉電子煙。

戒煙專線 (Quitline) (13 7848) 是保密的電話服務。你可以與專業輔導人員討論戒煙的方法。在某些州和地區，你可以與輔導人員在線聊天。

全科醫生或值得信賴的健康專業人員可以為你提供戒煙的有用建議。

與支持你決定戒煙的朋友分享你的戒煙經歷。

請記住，許多年輕人都是經歷多次嘗試才能完全戒掉電子煙的。繼續嘗試很重要，即使需要嘗試幾次才能徹底戒掉電子煙。

如需獲得更多戒煙資訊和協助，請瀏覽 health.gov.au/vaping、quit.org.au、下載 **My QuitBuddy** (我的戒煙老友) 應用程式或諮詢健康專業人員。

My QuitBuddy (我的戒煙老友) 應用程式包含可協助你成功規劃和戒煙的有用功能。下載可能有年齡限制-請查看你的應用程式商店瞭解詳情。

讓我們加入成千上萬戒煙者的行列
戒掉電子煙

尋求支持



My QuitBuddy

health.gov.au/vaping/translated