



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



电子烟常见问题 解答 为父母和 照顾者提供的 信息

加入成千上万戒烟者行列
永久远离电子烟

什么是电子烟？

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，外形和大小五花八门，看上去类似香烟、雪茄、烟斗，或荧光笔和USB等常见物品。电子烟通常体积小巧，可以放在口袋或铅笔盒中随身携带。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。

电子烟的别称包括雾化器（vape）、模块（mod）、油舱（tank）、e香烟（e-cig）和烟笔（vape pen）。

非法电子烟含有什么成分？

研究证明，非法电子烟含有200多种独立化学成分，包括甲醛、尼古丁和多种重金属。

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。

电子烟油及其散发的气溶胶中含有危险物质，包括以下这些已知化学致癌因子：

甲醛（用于制造工业胶水、医院和殡仪馆保存尸体）

丙酮（用于部分指甲油去除剂）

乙醛（用于制造化学品、香水和塑料）

丙烯醛（常见于除草剂中）

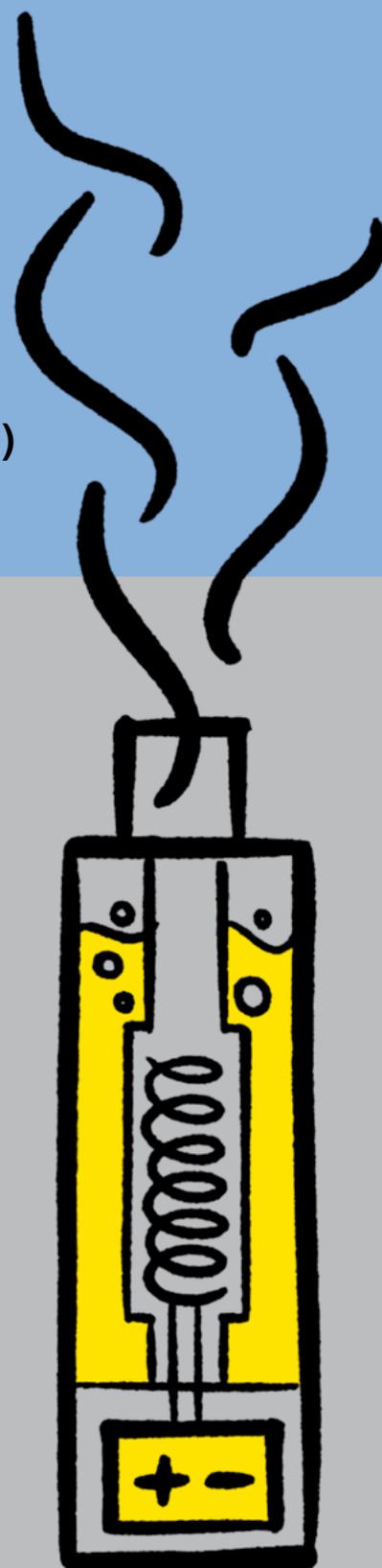
镍、锡和铅等重金属

气溶胶
(水雾或蒸汽)
吸入人体

电子烟油
加热雾化器

发热丝

电池



电子烟如何影响身体健康？

短期和长期使用电子烟都会危害你的健康。

电子烟对身体造成的影响包括：

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

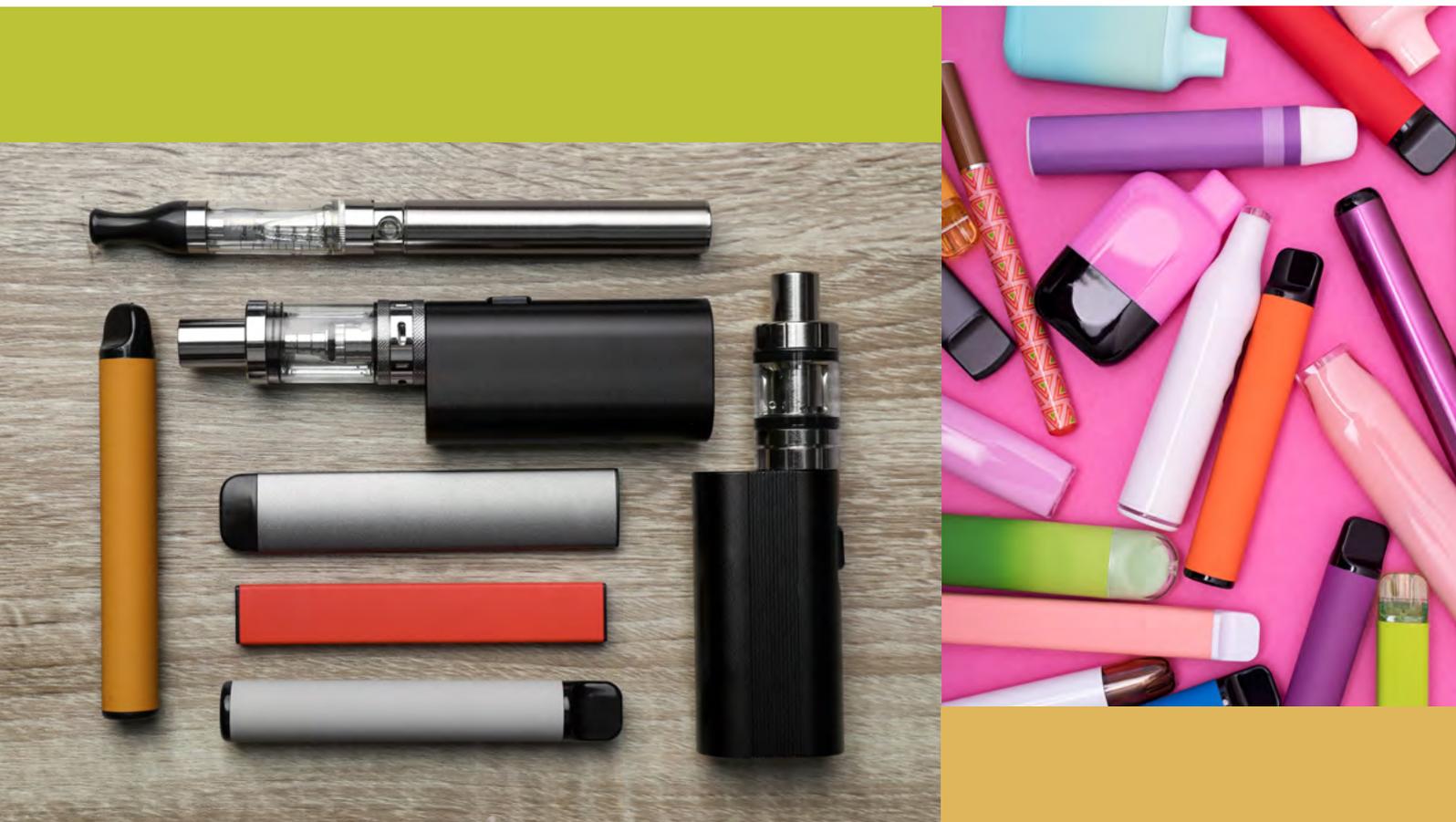
即使仅在社交场合吸电子烟也会伤害健康，因为这能导致你很快对尼古丁产生依赖，从而渴望更加频繁地使用。

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。当人们吸电子烟时，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。

非法电子烟闻起来是什么味道？

非法电子烟中通常会添加香料，使它们闻起来和尝起来很“香甜”。为了吸引年轻人，电子烟的口味不胜枚举，包括仙女棉花糖 (fairy floss)、水果鸡尾酒 (fruit punch) 和可乐 (cola)。



为什么我的孩子在吸电子烟？

非法电子烟通常以甜味居多，从而吸引青少年。它们的包装也更加适应青少年的喜好，包括使用鲜艳的色彩、卡通或看似棒棒糖的造型。

此外，电子烟广告也可能给青少年留下同样的印象，即电子烟有趣、酷炫，是替代香烟的低风险选择。

研究表明，电子烟零售商故意在社交媒体上向青少年推广电子烟。[点击这里](#)，了解更多有关电子烟如何通过社交媒体进入青少年生活的信息。

你的孩子尝试吸电子烟的一些原因可能包括：

他们感到好奇

为了与朋友合群

被不同口味吸引

模仿电影、电子游戏或社交媒体中的演员、模特或“网红”

渴望长大成人并表现出有主见

模仿吸烟或吸电子烟的成年人或哥哥姐姐

错误地认为电子烟比香烟安全

电子烟会导致尼古丁上瘾吗？

会的。大多数电子烟含有尼古丁，一种极具成瘾性的物质。尼古丁触发大脑释放多巴胺，给你带来快感。

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”。

当你停止使用电子烟时，血液中的尼古丁含量会下降。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。

电子烟会对心理健康产生影响吗？

会的。电子烟中的尼古丁极具成瘾性，会对心理健康产生负面影响。

尼古丁戒断反应的症状可能包括：

情绪变化

难以集中注意力

紧张、不安、烦躁、焦虑

青春期少年使用电子烟不仅会导致对尼古丁产生依赖，而且会损害大脑中执行注意力、学习和记忆功能的部分，同时也可能增加使用其他成瘾物质的可能性。

电子烟是否更加容易令人转向吸香烟和使用其他烟草制品？

是的。研究表明，与从未吸过电子烟的青少年相比，吸过电子烟但从未吸过香烟的青少年更有可能使用烟草制品。



澳大利亚政府打击电子烟的改革措施意味着什么？

澳大利亚政府已经修改了有关电子烟及其用途的法律，以保护青少年免受电子烟和尼古丁依赖症的危害。

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即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。

无需处方即可在药房购买的电子烟尼古丁浓度将限制为20 毫克/毫升。

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

我作为父母或照顾者能做些什么？

与你的孩子聊一聊电子烟造成的健康危害，这一点很重要。

《[永久远离电子烟：父母和照顾者对话指南](#)》能够帮助你就与电子烟有关的话题与自己的孩子或你关爱的年轻人展开对话。浏览 health.gov.au/vaping 获取指南手册。

你应该始终想到自己的行为以及家庭环境将可能对孩子和其他年轻人产生怎样的影响。研究表明，如果父母吸电子烟，他们的孩子使用电子烟的概率将增加64%；如果父母目前使用烟草制品，他们的孩子将来吸烟的可能性将增加193%。

在与你的孩子谈论电子烟时，应该尽量：

不加评判地倾听和交谈。

对孩子的想法和感受保持好奇和兴趣。

在一个令人有安全感的环境中对话。你的孩子感觉越安全，你们谈话就越有效果，对他们就越有帮助。



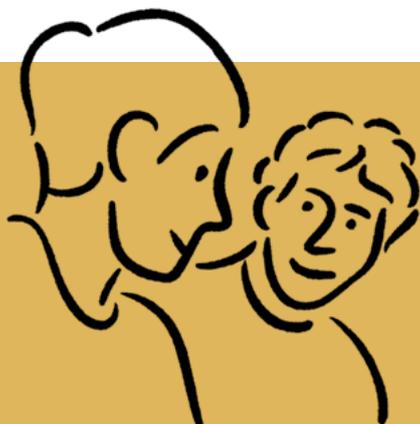
戒烟热线(Quitline)能够指导你展开这些对话。你也可以与戒烟热线辅导员讨论任何疑虑，并就你作为父母或照顾者可以做什么获得进一步建议。此外，辅导员还能指导你如何与孩子或你关心的年轻人开始对话。

联系戒烟热线(Quitline)：

电话：[13 7848](tel:137848)
(星期一至五，上午 8:00 至晚上 8:00)

使用 [Facebook Messenger](#) 应用或 [Whatsapp](#) 应用开始在线聊天 (仅限维多利亚、南澳州、北领地和西澳州)。

要求回电或通过 quit.org.au 网站开始实时聊天。



什么是戒烟的最佳方法？

青少年可以获得很多支持服务，帮助他们永久远离电子烟。

戒烟热线 (Quitline)，电话：13 7848，可以提供保密的电话指导。你和孩子能够与专业心理辅导员倾谈，获得各种戒烟方式建议。在部分州和领地，他们可以与辅导员在线聊天。

全科医生或可信赖的健康专家可以提供有关如何戒烟的有用建议。

鼓励青少年与支持他们戒烟的朋友分享感受。

不要忘记，许多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多次尝试，鼓励他们坚持不懈至关重要。

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