为了健康永久远离电子烟信息资料

电子烟，也称电子雾化器，是一种通过加热将烟油雾化后送入使用者体内的电子装置。

人们通常将这种雾化后的烟油称为“蒸气”，而“吞云吐雾”是电子烟的特征。

电子烟并不安全，可能造成严重的不良健康后果。

# 电子烟含有哪些成分？

在澳大利亚，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。

尼古丁不仅具有高度成瘾性，而且是一种有毒物质，能影响一个人的注意力、学习、记忆和情绪。

电子烟可能含有200多种不同化学物质。这些可能包括致癌因子，例如：

* 甲醛（用于制造工业胶水、医院和殡仪馆保存尸体）
* 丙酮（常见于指甲油去除剂中)
* 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

其他成分包括：

* 丙二醇 — 烟雾生成器中使用的溶剂
* 聚酯（塑料）化合物
* 防冻液 — 汽车冷却液
* 植物甘油 — 提取自植物脂肪的液体

当你吸电子烟时，接触这些化学物质的不仅仅是你一个人。你周围的人也会同时吸入这些有害物质。

# 电子烟如何影响健康？

与电子烟相关的已知健康风险包括：

* 口腔和气管不适
* 持续咳嗽
* 恶心和呕吐
* 胸痛和心悸
* 因尼古丁摄入过量或吸入电子烟油而中毒和引发癫痫
* 电子烟过热或爆炸造成烧伤或受伤
* 尼古丁依赖症
* 呼吸系统疾病和永久性肺损伤

# 电子烟如何影响你的心理健康？

吸电子烟会使焦虑和抑郁等心理健康问题恶化。但是，戒烟可以改善你的心理健康状况。

如果你的心理健康因为吸电子烟而受到影响，可以寻求帮助。你可以咨询家庭医生或健康专家，或尝试联系以下这些组织。

* 13YARN危机服务，浏览www.13yarn.org.au (http://www.13yarn.org.au) 或致电13 9276
* Beyond Blue精神健康服务，浏览www.beyondblue.org.au (http://www.beyondblue.org.au) 或致电1300 224 636
* Head to Health健康之路，浏览www.headtohealth.gov.au (http://www.headtohealth.gov.au) 或致电1800 595 212
* Headspace精神健康辅导，浏览www.headspace.org.au (http://www.headspace.org.au)   
  或致电1800 650 890

# 电子烟和香烟

同时吸电子烟和香烟的人可能接触更多和含量更高的危险化学品，进一步增加引发并发症的健康风险。

如果你正在使用电子烟戒烟，或有此打算，应该咨询你的医生。他们能够根据你的个人情况，提供建议以及合适的方案选择，从而帮助你永久戒烟并远离电子烟。

# 戒烟的益处

不吸电子烟能带来很多益处。你的健康将会改善，并能摆脱对尼古丁的依赖。

你为自己省钱的同时还能减少电子烟中的塑料、电子废物和有毒化学物质对环境的破坏。

# 如何戒烟？

戒烟永远不会太晚。

每当你克制住烟瘾，就是向永久戒烟走近了一步。

你能够获得多方面的支持，帮助你戒烟。戒烟的方法多种多样。对于许多人来说，组合使用多种方法最有成效。

研究证明，无论你吸电子烟还是香烟，也无论你已经试图戒烟有多长时间，戒烟支持服务可以帮助人们摆脱尼古丁的控制。

以下是一些有助于你永久远离电子烟的建议：

* 向你的医生、药剂师或其他健康专业人员查询有哪些可选的方案，包括可以减轻烟瘾发作和戒断反应的药物。
* 致电 13 7848，联系戒烟热线（Quitline），与专业心理辅导员交谈，获取建议和支持。这项服务完全保密。 你还可以要求辅导员在合适的时间免费为你回电。
* 访问Quit.org.au (https://www.quit.org.au/)网站，了解有助于你戒烟的技巧和策略，以及在戒烟过程中会出现的各种情况。
* 下载免费和最新升级的My QuitBuddy（我的戒烟宝）(https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app)应用，  
  获取基于证据的信息、新的戒烟和克服烟瘾的建议。

# 打击电子烟的新法规

在澳大利亚，你必须持有执业医生或注册护士的处方，才能购买含有尼古丁的电子烟产品，同时只有药房才允许销售这类产品。

澳大利亚政府已经引进了新法律，禁止在全国范围内使用电子烟，除非这些产品达到严格监管要求、满足治疗目的，并由药房供应。

部分法律将于2024年晚些时候生效，而其中一些目前已经施行。自2024年1月1日起，进口任何一次性电子烟产品均构成违法行为。

由于大多数电子烟都含有尼古丁，因此必须有处方才能使用尼古丁电子烟产品的规定依然不变。

法律全面生效施行后，这些新措施将影响：

* 产品进口
* 电子烟产品和烟油（包括尼古丁和非尼古丁制品）的供应以及销售
* 广告宣传
* 电子烟的包装、标签和成分表

澳大利亚医药制品管理局（TGA）目前正在落实这些新措施。

获取多语言翻译资源可以浏览：health.gov.au/GiveUpForGood/translated (https://www. health.gov.au/giveupforgood/translated)