



信息资料

为了健康 永久远离电子烟



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。



电子烟如何影响你的身体健康？

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
或致电 13 9276

Beyond Blue 心理健康服务，浏览
www.beyondblue.org.au 或致电 1300 224 636

Head to Health 健康之路，浏览
www.headtohealth.gov.au 或
致电 1800 595 212

Headspace 心理健康辅导，浏览
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。

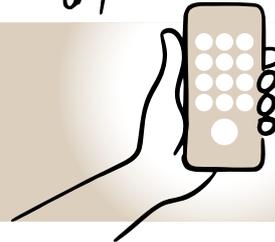


以下是一些有助于你永久远离电子烟的建议：

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 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 \(我的戒烟宝\)](#) 应用，获取基于证据的信息、新的戒烟和克服烟瘾的建议。



My QuitBuddy

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 年早些时候生效，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

