



电子烟和戒烟 常见问题解答

电子烟, 也称电子雾化器, 是一种以液体雾化方式模仿吸烟效果的电子装置。电子烟并不安全, 可能造成严重的不良健康后果。

电子烟可能含有高浓度的尼古丁, 导致吸烟者很容易上瘾, 并使戒烟变得困难。但是, 戒烟永远不会太晚, 而且你能够获得很多免费的支持服务和工具, 协助你摆脱烟魔的控制。

在任何年龄戒烟都有助于改善你的健康以及生活质量, 同时保护周围人的健康。

本文提供一系列有关电子烟的常见问题解答, 解释你为何应该戒烟以及如何戒烟。

掌握事实, 这是你开始永久远离电子烟的第一步。

什么是电子烟?

电子烟, 也称电子雾化器, 是一种使用电池加热, 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、学习和记忆力, 并改变情绪。

电子烟标签在很多时候内容不完整或包含不正确的信息。事实上, 电子烟可能含有 200 多种不同化学物质, 都可能对你的肺部和身体健康带来危害。

电子烟中的危险物质还包括一些已知的致癌因子, 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

电子烟对健康有什么影响？

目前已经知道与电子烟有关的健康问题包括：

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

伤害青春期少年正在发育的大脑

电子烟会对心理健康产生负面影响吗？

当然会。电子烟会使抑郁和焦虑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 精神健康服务，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 精神健康辅导，浏览 www.headspace.org.au 或致电 1800 650 890

偶尔吸电子烟也会影响健康吗？

是的。即使你仅在社交场合吸电子烟或偶尔为之，也会很快导致对尼古丁出现依赖，并会不断想要更加频繁地使用电子烟。减少危害的唯一选择就是永久远离电子烟。

吸电子烟会发展至吸传统烟吗？

会的。研究表明，吸电子烟与未来的吸烟行为之间存在很强的因果关系。

不吸烟而仅吸电子烟的人最后开始使用烟草制品的可能性要高出三倍。

在澳大利亚，吸烟是导致可预防疾病和死亡发生的主要原因。如果你吸烟，这意味着：

你为自己降低预期寿命和生活质量。

你为自己增加罹患许多严重疾病的风险。



使用电子烟来戒烟又会怎样呢？

如果想知道电子烟是否有助于你戒烟，应该首先咨询医生或健康专家。他们能够建议恰当的戒烟方案选择。

此外，许多其他有效并健康风险较低的产品也可以帮助你戒烟，包括贴剂、口香糖、口腔喷雾剂、吸入器以及锭剂或片剂。

你的医生或护士可能会处方电子烟，作为最后的戒烟工具。虽然有些人可能已经利用电子烟成功戒烟，但是有关这些产品作此用途的总体有效性证据仍然有限。你应该制定一个戒烟计划，确保最终达到永久戒烟的目标。

怎样才能戒掉电子烟？

当你决定不再吸电子烟的时候，你不会独自一人面对戒烟的挑战。

组合使用多种方法，通常能够最有效地克制对尼古丁的渴望。此外，希望远离电子烟的人们还能获得一系列资源和支持服务，包括：

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)，与受过专业培训的心理辅导员交谈，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，获取戒烟方法并了解你在戒烟过程中可能出现的感受。

下载免费和最新升级的 **My QuitBuddy** (我的戒烟宝) 移动应用，陪伴你走过戒烟旅程的每一步。这一应用提供大量有关尼古丁戒断反应的循证信息、戒烟和克服烟瘾的技巧，以及一个供戒烟者分享想法和相互激励的社区论坛。

戒烟支持服务不是只帮助吸香烟的人吗？

不是。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。

我以前尝试戒烟但没有成功，该怎么办呢？

戒烟可能很难，也可能需要尝试多次才能成功。如果你决定戒烟，获取支持服务大有必要。与健康专家交谈，帮助你制定一套恰当的戒烟计划。戒烟方法多种多样，可以在 Quit.org.au 网站上找到更多信息。

戒烟值得你再次尝试，或许这一次采取不同的方法。有无数人已经成功戒烟，你也可以做到。重要的是，每次尝试戒烟都意味着你向永久戒烟的目标走近了一步。

如果你希望获取帮助永久远离电子烟，可以咨询健康专家、浏览 Quit.org.au、致电 **13 7848** 联系戒烟热线 (Quitline)，或下载 **My QuitBuddy** (我的戒烟宝) 应用。

获取多语言翻译资源可以浏览：



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
13 7848