



吸電子煙和戒煙 常見問題解答



電子霧化器，也稱為電子煙，是一種產生蒸氣供吸入、模擬吸煙的裝置。電子煙並不安全，使用電子煙可能會導致嚴重的不良健康後果。

電子煙含有高濃度的尼古丁，導致電子煙非常容易上癮，並且很難戒掉。但戒煙永遠不會太晚，有許多免費的支援服務和工具可以幫助你戒煙。

在任何年齡戒煙都會改善你的健康和生活質量，並保護你週圍的人的健康。

本文提供了一系列電子煙常見問題的解答，解釋為甚麼應該戒煙以及如何戒煙。

掌握事實是永久戒掉電子煙的第一步。

甚麼是電子霧化器？

電子霧化器，或稱為電子煙，是一種電池供電的設備，透過加熱將液體霧化讓使用者吸入。人們通常將這種霧化液體稱為「蒸氣」，並將這種吸煙方式稱為「吸電子煙」。

電子霧化器裡面有些甚麼？

不管包裝上如何聲明，澳洲的大多數電子煙都含有尼古丁。

尼古丁是一種高度成癮和有毒的藥物，會影響注意力、學習和記憶，並導致情緒變化。

電子煙上的標籤通常不完整或不正確，但電子煙實際上可能含有 200 多種不同的化學物質，這些化學物質可能對你的肺部和健康有害。

電子煙中的危險物質也可能包括許多已知的致癌物質，例如：

甲醛 (用於製造工業膠水以及醫院和殯儀館用於保存屍體)

丙酮 (通常見於洗甲水)

乙醛 (用於製造化學品、香水和塑膠)

丙烯醛 (常見於除草劑)

鎳、錫和鉛等重金屬



電子煙也可能含有：

丙二醇—煙霧機中使用的溶劑

聚酯 (塑膠) 化合物

防凍劑—用於汽車冷卻液

植物甘油—取自植物脂肪的液體

電子煙對健康有哪些影響？

與電子煙相關的已知健康影響包括：

口腔和呼吸道不適；

持續咳嗽；

噁心和嘔吐；

胸痛和心悸；

吸入過多尼古丁或吸入電子煙液導致中毒和癲癇發作；

電子煙過熱或爆炸造成燒傷或受傷；

依賴尼古丁；

呼吸系統問題和永久性肺損傷；

對發育中的青少年的腦部造成傷害。

電子煙會對心理健康產生負面影響嗎？

會的。電子煙會使抑鬱和焦慮等心理健康問題變得更嚴重，但戒煙可以改善你的心理健康。

如果電子煙影響你的心理健康，可以尋求協助。你可以諮詢你的全科醫生或健康專業人員，或嘗試聯絡以下其中一個組織。

瀏覽 www.13yarn.org.au 或致電 13 9276
聯絡 13YARN

瀏覽 www.beyondblue.org.au 或
致電 1300 224 636 聯絡 Beyond Blue

瀏覽 www.headtohealth.gov.au 或
致電 1800 595 212 聯絡 Head to Health

瀏覽 www.headspace.org.au 或
致電 1800 650 890 聯絡 Headspace

只是偶爾吸電子煙健康也會受到損害嗎？

會的。在社交場合吸電子煙或偶爾吸電子煙會很快導致對尼古丁依賴，並會渴望更頻繁地吸電子煙。減少傷害的唯一方法就是不吸電子煙。

吸電子煙會發展成吸香煙嗎？

會的。研究指出，電子煙與未來的吸煙行為之間存在密切關聯。

吸電子煙的非吸煙者最終吸煙的可能性是其他非吸煙者的三倍。

吸煙是澳洲可預防疾病和死亡的主要原因。如果你吸煙，你就是為自己：

降低預期壽命和生活質量；

增加罹患多種嚴重病症和疾病的風險。



使用電子煙來戒煙又如何？

如果你想知道電子煙是否可以幫助你戒煙，第一步就是諮詢你的醫生或其他健康專業人員，他們可以為你建議合適的戒煙選擇。

此外，還有許多其他有效且健康風險較低的產品可以幫助你戒煙，包括貼片、口香糖、口腔噴霧、吸入器以及含片或片劑。

你的醫生或護士可能會處方電子煙作為最後的戒煙工具。雖然有些人可能已經使用電子煙成功戒煙，但這些產品用於戒煙的有效性的總體證據仍然有限。你應該制定一個計劃，確保最終完全戒煙。

我該如何戒掉電子煙？

如果你選擇拒絕電子煙，你並不會孤軍作戰。

多種方法的組合通常最適合控制對尼古丁的渴望。此外，想要擺脫電子煙的人也可以得到一系列資源和服務的支持：

與你的醫生、藥劑師或其他健康專業人員討論可供你選擇的不同選項，包括可以減少煙癮和戒斷反應的藥物。

致電 **13 7848** 戒煙專線 (Quitline)，尋求專業輔導人員的保密建議與支援。你甚至可以要求在適合你的時間免費回電。

瀏覽 Quit.org.au，獲取幫助你戒煙的提示和策略以及有關戒煙過程中會發生甚麼情況的資訊。

下載免費的和最新更新的 [My QuitBuddy](#) (我的戒煙老友)，這是一個免費且最新更新的智慧型手機應用程式，旨在幫助你完成戒煙的每一步。該應用程式包括關於尼古丁戒斷、戒煙技巧、煙癮干擾的基於證據的資訊，以及分享想法和靈感的社區論壇。

戒煙支持服務不是只針對吸香煙人士嗎？

不是。事實證明，戒煙支持服務可以幫助戒除尼古丁，無論你吸電子煙還是香煙，也無論你吸煙多久。

我過去曾經嘗試戒煙但沒有成功，該怎麼辦？

戒煙可能很困難，可能需要多次嘗試才能成功。如果你決定戒煙，獲得支持是需要的。與健康專業人員交談可以幫助你制定適合你的計劃。戒煙的方法有很多種，你可以瀏覽 Quit.org.au 瞭解更多資訊。

再次嘗試總是值得的，你今次可以嘗試不同的方法。很多人都已經戒煙了，你也可以做得到。每一次嘗試戒煙都會讓你離徹底戒煙接近一步。

如需永久戒掉電子煙的協助，請諮詢健康專業人員、瀏覽 Quit.org.au、致電 **13 7848** 戒煙專線 (Quitline) 或下載 [My QuitBuddy](#) 應用程式。

獲得更多翻譯信息請瀏覽