Australian Government

GIVE UP FOR GOOD

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 精神健康服务,浏览 www.beyondblue.org.au 或致电 1300 224 636
- Medicare Mental Health 健康之路,浏览 www.medicarementalhealth.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

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。

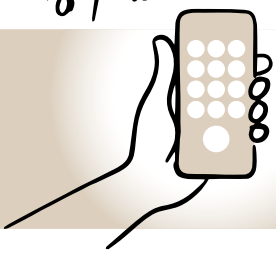
你能够获得多方面的支持,帮助你戒烟。戒烟的方法多种多样。对于许多人来说,组合使用多种方法最有成效。

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。