Australian Government

GIVE UP FOR GOOD

資料單張

為了健康 永久戒掉電子煙

電子煙，也稱為電子霧化器，是一種透過加熱將液體霧化讓使用者吸入的裝置。

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」。

電子煙並不安全，可能會導致嚴重的不良健康後果。

電子煙裡有些甚麼？

澳洲的電子煙大多含有尼古丁，即使包裝上標示不含尼古丁。

尼古丁是一種高度成癮和有毒的藥物，會影響注意力、學習、記憶和情緒。

電子煙可能含有 200 多種不同的化學物質，

其中可能包括致癌物質，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

當你吸電子煙時，接觸這些化學物質的不僅僅是你。你週圍的人也同樣吸入這些物質。

電子煙如何影響你的健康

與電子煙相關的已知健康風險包括：

- 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。

電子煙如何影響你的心理健康

電子煙會使焦慮和抑鬱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 13YARN
- 瀏覽 Beyond Blue www.beyondblue.org.au 或致電 1300 224 636
- 瀏覽 Medicare Mental Health www.medicarementalhealth.gov.au 或致電 1800 595 212
- 瀏覽 Headspace www.headspace.org.au 或致電 1800 650 890

電子煙和吸煙

同時吸電子煙和香煙可能會接觸到更大量的危險化學物質，並帶來進一步的健康風險和併發症。

如果你正在使用電子煙來幫助你戒煙，或正有此打算，應諮詢你的醫生。他們可以提供適合你個人情況的選擇建議，幫助你永久戒煙和電子煙。

戒煙的好處

戒掉電子煙有很多好處。你的健康狀況將會改善，並且你將不再依賴尼古丁。

你可以節省金錢並減少電子煙中的塑膠、電子廢物和有毒化學物質對環境的傷害。

如何戒煙

戒掉電子煙永遠不嫌晚。

每一次你抗拒吸煙的渴望，你就離徹底戒煙又接近了一步。

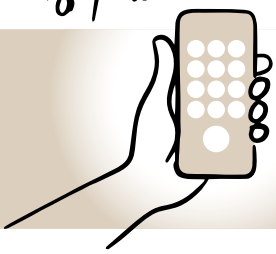
可以幫助你戒掉電子煙的支援有很多。戒煙的方法有很多種。對許多人來說，結合多種方法是最成功的。

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。

一些可以幫助你永久戒煙的支援包括：

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）應用程式，獲取基於證據的資訊、新的戒煙建議和抗拒吸煙的衝動的建議。