



Australian Government

**GIVE UP  
FOR GOOD**



# 电子烟常见问题 解答 为父母和 照顾者提供的 信息

加入成千上万戒烟者行列  
永久远离电子烟

## 什么是电子烟?

电子烟的主体是电子加热雾化器,或称“vape”,是一种使用电池的装置,外形和大小五花八门,看上去类似香烟、雪茄、烟斗,或荧光笔和USB等常见物品。

电子烟通常体积小巧,可以放在口袋或铅笔盒中随身携带。电子雾化器加热化学液体(电子烟油),使之产生气溶胶(有人称之为“水雾”或“蒸汽”),供使用者吸入体内。

使用者以模仿传统吸烟的行为将电子烟中的尼古丁送入体内,并获得类似吸入香烟的感觉。使用各类电子烟雾化装置获取尼古丁的方式统称为吸电子烟。

电子烟的别称包括雾化器(vape)、模块(mod)、油舱(tank)、e香烟(e-cig)和烟笔(vape pen)。

治疗性电子烟可在药房购买,但需要由专业医疗人员指导监督使用。这类电子烟仅提供很少的口味选择,并必须达到更为严格的安全标准。

## 什么是电子烟油?

电子烟使用电子烟油(e-liquid),也称为“电子烟果汁”,含有多种危险物质,其中仅独立化学成分就超过200种,包括指甲油去除剂和塑料中含有的相同成分。

进入澳大利亚的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。

电子烟油及其散发的气溶胶中都含有危险物质。电子烟中发现的部分化学物质已知或疑似会导致癌症,例如:

甲醛(用于制造工业胶水、医院和殡仪馆保存尸体)

乙醛(用于制造化学品、香水和塑料)

丙烯醛(常见于除草剂中)

镍和铅等重金属

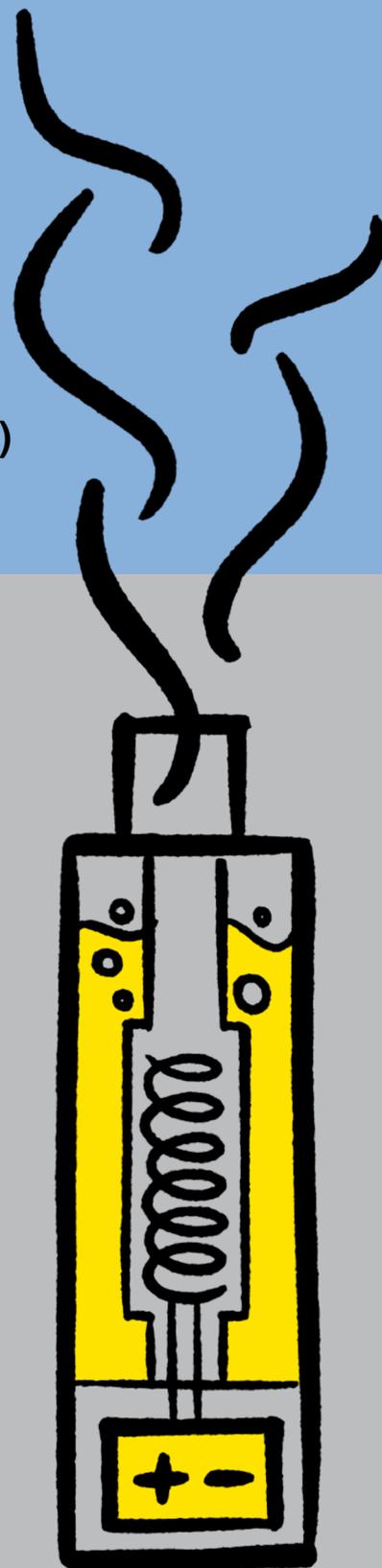
获取电子烟油和治疗性电子烟的更多信息,可以浏览[澳大利亚医药制品管理局\(Therapeutic Goods Administration\)电子烟信息中心网页](#)。

气溶胶  
(水雾或蒸汽)  
吸入人体

电子烟油  
加热雾化器

发热丝

电池



## 电子烟如何影响身体健康？

使用电子烟现在和将来都会损害你的健康，即使偶尔使用电子烟，也会带来健康危害。

电子烟对身体造成的影响包括：

肺部炎症和喉咙不适

持续咳嗽

呼吸急促和喘息等呼吸道问题，并导致体能下降

短暂性味觉丧失或改变

恶心

牙龈红肿、出血

引发哮喘

尼古丁中毒

尼古丁依赖症

即使仅在社交场合吸电子烟也会伤害健康，因为这能导致你很快对尼古丁产生依赖，从而渴望更加频繁地使用。

## 电子烟产生的“蒸汽”安全吗？

不安全。将电子烟的排放物称为“蒸汽”给人的印象是这仅仅为水蒸汽。事实并非如此。使用电子烟时吐出的“烟云”实际上是气溶胶，混合了多种气体和微小化学物质液滴或颗粒。当人们吸电子烟时，这些化学物质随气雾喷入肺部进入人体，而微小的颗粒则卡住在肺部，导致多种健康危害。

## 非法电子烟闻起来是什么味道？

非法电子烟油中通常会添加香料，使它们闻起来和尝起来很“香甜”。为了吸引年轻人，电子烟的口味不胜枚举，包括仙女棉花糖 (fairy floss)、水果鸡尾酒 (fruit punch) 和可乐 (cola)。



## 为什么我的孩子在吸电子烟？

电子烟产品通常以甜味居多，可能是对青少年更有吸引力的原因。它们的包装也更加适应青少年的喜好，包括使用鲜艳的色彩、卡通或看似棒棒糖的造型。

此外，电子烟广告也可能给青少年留下同样的印象，即电子烟有趣、酷炫，是替代香烟的低风险选择。

研究表明，电子烟零售商故意在社交媒体上向青少年推广电子烟。[点击这里](#)，阅读更多有关电子烟如何通过社交媒体进入青少年生活的信息。

你的孩子尝试吸电子烟的一些原因可能包括：

他们感到好奇。

为了与朋友合群。

被不同口味吸引。

模仿电影、电子游戏或社交媒体中的演员、模特或“网红”。

渴望长大成人并表现出有主见。

模仿吸烟或吸电子烟的成年人或哥哥姐姐。

错误地认为电子烟比香烟安全。

## 电子烟会导致尼古丁上瘾吗？

会的。大多数非法电子烟含有尼古丁，一种极具成瘾性的物质。尼古丁触发大脑释放多巴胺，给你带来快感。

随着人体内尼古丁含量降低，大脑渴望得到更多的多巴胺刺激。使用尼古丁的历史越长，你需要的多巴胺量就越多，才能让自己保持“舒服”。

当你停止使用电子烟时，血液中的尼古丁含量会下降。尼古丁依赖症可能导致你难以集中注意力、出现情绪变化，甚至可能让你感到烦躁、沮丧、愤怒或焦虑。

这就是尼古丁上瘾的表现。

## 电子烟会对心理健康产生影响吗？

是的。电子烟和尼古丁会伤害孩子的身心健康，包括对以下方面的影响：

他们的**情绪**，尤其是当体内尼古丁水平下降时，可能会加剧焦虑和抑郁等心理健康问题。

他们的**大脑**发育一直能持续到20岁中后期，而电子烟有害大脑发育，影响他们的注意力控制能力、学习能力，以及记忆力。

## 电子烟是否更加容易令人转向吸香烟和使用其他烟草制品？

是的。研究表明，与从未吸过电子烟的青少年相比，吸过电子烟但从未吸过香烟的青少年更有可能使用烟草制品。

## 其他尼古丁产品也有害吗？

其他尼古丁产品，包括尼古丁口含袋等，对你的健康没有益处，也不是安全的电子烟替代品。



这些产品不是尼古丁替代疗法药品,而且通常都含有高浓度尼古丁(即使包装上没有注明),极具成瘾性。此外,这些产品还可能含有其他危害健康的未知和危险成分。

## 电子烟法律有何规定?

澳大利亚政府已引进规管电子烟的法律,旨在保护青少年免受电子烟和尼古丁依赖症的危害。

年满18岁及以上人士,如果符合规定条件,同时其所在州或领地的法律允许,可在参与销售电子烟的药房购买用于治疗目的的电子烟产品。

18岁以下的人士必须凭处方才能购买治疗性电子烟,以确保他们获得适当的医疗建议和监督。

制定这些法律的目的是打击商业规模和非法贩卖电子烟的行为,针对的目标不是那些持有一个仅供自己使用的电子烟的个人(包括18岁以下的青少年)。

了解更多信息可以浏览澳大利亚医药制品管理局(Therapeutic Goods Administration)网站:  
[tga.gov.au](http://tga.gov.au)

## 我作为父母或照顾者能做些什么?

与你的孩子聊一聊电子烟造成的健康危害,这一点很重要。

《永永远远远离电子烟:父母和照顾者对话指南》能够帮助你就与电子烟有关的话题与自己的孩子或你关爱的年轻人展开对话。

浏览 [health.gov.au/vaping](http://health.gov.au/vaping) 获取指南手册。

研究表明,许多青少年日益担忧电子烟对健康的危害,他们中有相当多的一部分人渴望戒掉烟瘾。

你应该始终想到自己的行为以及家庭环境将可能对孩子和其他年轻人产生怎样的影响。研究表明,如果父母吸电子烟,他们的孩子使用电子烟的概率将增加64%;如果父母目前使用烟草制品,他们的孩子将来吸烟的可能性将增加193%。

在与你的孩子谈论电子烟时,应该尽量:

不加评判地倾听和交谈。

对孩子的想法和感受保持好奇和兴趣。

在一个令人有安全感的环境中对话。你的孩子感觉越安全,你们谈话就越有效果,对他们就越有帮助。



戒烟热线(Quitline)能够指导你展开这些对话。你也可以与戒烟热线辅导员讨论任何疑虑,并让你作为父母或照顾者可以做些什么获得进一步建议。此外,辅导员还能指导你如何与孩子或你关心的年轻人开始对话。

### 联系戒烟热线(Quitline):

电话: **13 7848**  
(星期一至五,上午8:00至晚上8:00)

使用 [Facebook Messenger](#) 应用或 [Whatsapp](#) 应用开始在线聊天(仅限维多利亚、南澳州、北领地和西澳州)。

要求回电或通过 [quit.org.au](http://quit.org.au) 网站开始实时聊天。

## 什么是戒烟的最佳方法?

青少年可以获得很多支持服务,帮助他们永永远远远离电子烟。

**戒烟热线(Quitline)**, 电话:13 7848, 可以提供保密的电话指导。你和孩子能够与专业心理辅导员倾谈,获得各种戒烟方式建议。在部分州和领地,他们可以与辅导员在线聊天。

**医生或可信赖的健康专家**可以提供有关如何戒烟的有用建议。

鼓励青少年与支持他们戒烟的朋友分享感受。

不要忘记,许多年轻人都是经过了多次努力后才得以成功完全戒掉电子烟。即使摆脱烟魔的控制需要多次尝试,鼓励他们坚持不懈至关重要。

了解更多信息并获取戒烟帮助可以浏览 [health.gov.au/vaping](http://health.gov.au/vaping)、[quit.org.au](http://quit.org.au), 或下载 **My QuitBuddy** (我的戒烟宝) 应用、**Pave** (戒烟之路) 应用, 或向健康专业人员咨询。

My QuitBuddy (我的戒烟宝) 应用是你的免费随身带支持团队, 帮助你永久戒用电子烟。无论你是刚刚开始戒烟, 还是希望持之以恒, 这款应用就像是随时陪伴在你身边的好朋友, 在需要时向你提供建议、动力和支持。下载时可能有年龄限制, 查看应用商店了解详情。



**My QuitBuddy**

免费Pave (戒烟之路) 应用专为青少年设计, 帮助他们成功戒用电子烟。



## 有朋友支持, 戒烟更容易。

获取支持服务:



**My QuitBuddy**

[health.gov.au/vaping](http://health.gov.au/vaping)