



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？

电子烟可能含有高浓度的尼古丁以及 200 多种有害化学物质。已知与吸电子烟相关的健康风险包括：

口腔、牙龈和呼吸道不适

持续咳嗽

感到恶心

呼吸急促和气喘

因吸入过量尼古丁或吸入电子烟液而引起的尼古丁中毒，可能引发癫痫

电子烟过热或爆炸而造成烧伤或受伤

尼古丁依赖症

呼吸系统问题及肺部损伤

使用电子烟期间及使用后短时间内血压升高

睡眠质量差，导致感觉疲倦

暂时失去味觉或味觉发生变化

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。

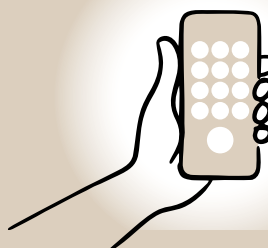


无论你是否正在考虑戒烟，还是需要帮助摆脱尼古丁依赖，都有各种最新的资源和服务帮助你成功戒烟。

向你的医生、药剂师或其他医疗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)，获取专业心理辅导员提供的保密建议和支持。你还可以要求辅导员在合适的时间免费回电。如果你希望使用英语以外的语言，也可以安排电话口译服务。



访问 Quit.org.au 网站，了解有助于戒烟的技巧和策略，以及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 \(我的戒烟宝\) 应用程序](#)，获取一系列工具、戒烟技巧和提醒，帮助你克服烟瘾并坚持戒烟。



获取多语言翻译资源可以浏览



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
13 7848