



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後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身體

電子煙可能含有高濃度尼古丁，以及超過 200 種不良化學物質。已知與吸食電子煙相關的健康風險包括：

口腔、牙齦及呼吸道不適；

持續咳嗽；

感到噁心；

氣促及呼吸時發出雜聲；

吸入過量尼古丁或吞服電子煙液而導致尼古丁中毒，可引致癲癇發作；

電子煙過熱或爆炸造成燒傷或受傷；

依賴尼古丁；

呼吸系統問題及肺部損傷；

吸食期間及吸食後短時間內血壓上升；

睡眠質素欠佳，導致疲倦；

暫時失去味覺或味覺改變。

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，或嘗試聯絡以下組織。

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

瀏覽 www.beyondblue.org.au 或致電 1300 22 4636 聯絡 Beyond Blue

瀏覽 www.medicarementalhealth.gov.au 或致電 1800 595 212 聯絡 Medicare Mental Health

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，無論你吸食電子煙還是香煙，也無論你吸煙多久。

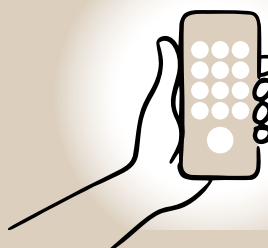


無論你正考慮戒煙，還是需要協助維持無煙生活，均可使用一系列最新資源及服務，助你成功達成目標。

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。如你希望使用英語以外的語言，亦可安排電話傳譯服務。



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。



下載免費並已全新更新的 [My QuitBuddy](#) 應用程式，使用多種工具、戒煙貼士及提示，幫助你克服煙癮，持續朝戒煙目標邁進。



獲得更多翻譯資訊請瀏覽



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
13 7848