



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

吸食電子煙和戒煙常見問題解答



電子霧化器，也稱為電子煙，是一種產生蒸氣供吸入、模擬吸煙的裝置。電子煙並不安全，吸食電子煙可能會導致嚴重的不良健康後果。

電子煙含有高濃度的尼古丁，導致電子煙非常容易上癮，並且很難戒掉。但戒煙永遠不會太晚，有許多免費的支援服務和工具可以幫助你戒煙。

在任何年齡戒煙都會改善你的健康和生活質量，並保護你週圍的人的健康。

本文提供了一系列電子煙常見問題的解答，解釋為甚麼應該戒煙以及如何戒煙。

掌握事實是永久戒掉電子煙的第一步。

甚麼是電子霧化器？

電子霧化器，又稱電子煙，是一種電池供電的設備，透過加熱將液體霧化後讓使用者吸入。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」。

電子霧化器裡面有甚麼成份？

不管包裝上如何聲明，澳洲的大多數電子煙都含有尼古丁。

尼古丁是一種高度成癮和有毒的藥物，會影響注意力、學習和記憶，並導致情緒變化。

電子煙上的標籤通常不完整或不正確，電子煙實際上可能含有高濃度尼古丁。電子煙被發現含有超過200種不同化學物質，可能損害你的肺部及身體健康。

電子煙中的危險物質也可能包括許多已知的致癌物質，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

電子煙對健康有哪些影響？

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；

感到噁心及頭暈；

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及心率上升

睡眠質素欠佳，導致疲倦；

暫時失去味覺或味覺改變。

電子煙會對心理健康產生負面影響嗎？

會的。電子煙會使抑鬱和焦慮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 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 www.headspace.org.au 或致電 1800 650 890 聯絡 Headspace

只是偶爾吸電子煙健康也會受到損害嗎？

會的。在社交場合吸電子煙或偶爾吸電子煙會很快導致對尼古丁依賴，並會渴望更頻繁地吸電子煙。減少傷害的唯一方法就是不吸電子煙。

吸食電子煙會發展成吸煙嗎？

會的。研究指出，電子煙與未來的吸煙行為之間存在密切關聯。

從不吸煙者如果吸食電子煙，日後轉為吸煙的機率會高出三倍。

吸煙是澳洲可預防疾病和死亡的主要原因。如果你吸煙，你就是為自己：

降低預期壽命和生活質量；

增加罹患多種嚴重病症和疾病的風險。



使用電子煙戒煙又如何？

如果你一直使用電子煙幫助戒煙，你的醫生、藥劑師或其他你信任的健康專業人員可提供建議，包括在你戒煙期間協助處理尼古丁依賴。

市面上有多種安全而有效的產品可以幫助戒煙。這些產品包括尼古丁替代療法（簡稱NRT，包括尼古丁貼片、口香糖及口腔噴劑）及其他處方戒煙藥物。這些產品已通過嚴格安全標準，並經證實有助減少煙癮及緩解戒斷感覺。許多NRT產品可於你附近的超級市場或藥房免處方購買，部分更獲Pharmaceutical Benefits Scheme 資助，令價格較低。

治療用電子煙只可於參與計劃的藥房取得，並須在健康專業人員指導下使用；只有在你無法透過其他治療方案（例如 NRT）戒煙時，方應考慮使用。

治療用電子煙與其他零售商或網上非法出售的電子煙不同，因為治療用電子煙必須符合產品標準，以減低使用電子煙相關的某些風險。然而，其安全性、品質或效能並無保證。

不建議在沒有臨床指導下使用電子煙，因為電子煙可能損害你的健康，而且未必能有效幫助你戒煙。

如果你正使用電子煙戒煙，應制定後續計劃，最終完全戒掉吸煙及電子煙，擺脫尼古丁。

其他尼古丁產品，例如尼古丁袋，是電子煙的良好替代品嗎？

使用其他尼古丁產品對健康無益，亦不是吸煙或吸食電子煙的零風險替代品。

這些產品（例如尼古丁袋）並不屬於NRT，而且通常含有高濃度尼古丁（即使包裝上沒有標明），容易令人上癮。這些產品亦可能含有其他未知及危險成分，可能損害你的健康。

初步研究顯示，口服尼古丁產品與口腔病變、胃部不適、口腔及喉嚨疼痛、噁心和尼古丁成癮有關。長遠健康影響仍屬未知。

如果你希望擺脫尼古丁，有許多安全而有效的產品和服務可支援你戒除。你的醫生、Quitline輔導員或你信任的健康專業人員，可幫助你找出最適合你的方案。





如何戒掉電子煙？

結合使用多種方法，通常最能有效應對尼古丁煙癮；同時亦有一系列資源及服務，可支援希望遠離電子煙的人士。

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** 聯絡 Quitline，向專業輔導員尋求保密建議及支援。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，持續朝目標邁進。

戒煙支持服務不是只針對吸香煙人士嗎？

不是。事實證明，戒煙支持服務可以幫助戒除尼古丁，無論你吸食電子煙或香煙，以及吸食多久。

我過去曾經嘗試戒煙但沒有成功，該怎麼辦？

戒煙可能很困難，可能需要多次嘗試才能成功。如果你決定戒煙，獲得支持是需要的。與健康專業人員交談可以幫助你制定適合你的計劃。戒煙的方法有很多種，你可以瀏覽 Quit.org.au 瞭解更多資訊。

再次嘗試總是值得的，你這次可以嘗試不同的方法。很多人都已經戒煙了，你也可以做得到。每一次嘗試戒煙都會讓你離徹底戒煙接近一步。

如需永久戒掉電子煙的協助，請諮詢健康專業人員、瀏覽 Quit.org.au、致電 **13 7848** 戒煙專線 (Quitline) 或下載 **My QuitBuddy** 應用程式。

獲得更多翻譯資訊請瀏覽



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
137848