

电子烟

电子烟是什么?¹

电子烟是加热电子烟烟油(以下简称烟油)的电子烟具

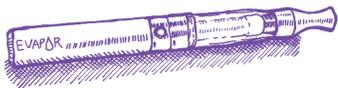
- 把烟油变成可供使用者吸入的蒸汽
- 蒸汽看起来像烟雾,里面含有尼古丁和其他的化学物质。

类型^{1,2}



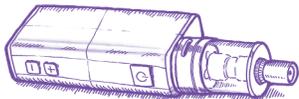
仿真烟

- 大小,重量和样子都与香烟一样
- 有些是烟油(烟弹)用完后就被丢弃
- 有些是可以补充烟油,重复使用



个性化蒸汽电子烟

- 大小与形状类似一支大的钢笔
- 内有一个可以添加烟油的容器
- 使用者可以更换容器和电池以获得更多的尼古丁或更大的喷雾



组装型

- 有多种形状和尺寸
- 可以用汽水罐或放薄荷糖的金属盒子之类材料制造
- 使用者可以更换吸嘴或电池,使其更加个性化

有关电子烟的更多信息^{2,3,4}

- 烟油通常含有:
 - 尼古丁
 - 丙二醇,常用于食品和药品
 - 植物甘油,常用于食品和化妆品
 - 调味剂
 - 水
- 烟油中的尼古丁通过口腔和喉咙进入体内。这可能会导致:
 - 心率和血压增高
 - 血管变窄
- 电子烟并不是 FDA 认可的戒烟辅助工具³
 - 美国公共卫生服务临床实践指南中也没有把电子烟作为治疗烟草使用和依赖的一部分

如果您或您认识的人想戒电子烟,请查看背面的提示!

戒掉电子烟

1. 找出您的理由～为什么您想戒？

- 把主要的理由写下来
- 常常提醒自己为什么您想戒

2. 了解您的诱因～是什么让您想要使用电子烟？

- 记录下您每次想用电子烟的时间
- 一些常见的诱因, 如喝酒、感到压力, 与其他抽电子烟的人在一起或感到无聊时

3. 制定计划来应付触发因素～您可以做些别的什么代替吗？

- 改变您的方式～做其他事情, 如深呼吸、嚼吸管、喝水、避开您通常会使用电子烟的地方。
- 改变您的想法～想想您为什么要戒烟, 告诉自己抽电子烟不是我的选项, 并将戒烟的功劳归给自己。

4. 定一个戒烟日～哪一天最适合您？

- 选择一个比较没有压力的日子
- 记下戒烟日并付诸于行动
- 试着开始戒烟

5. 不断尝试～万一这一次没有成功

- 也许要尝试很多次才会成功戒断
- 您无法预测哪一次会成功～只要不断尝试, 坚持到底, 您就会成功!

1. US Food and Drug Administration (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.
2. NIH (2018). Electronic Cigarettes (E-cigarettes).
3. GoSmokeFree (2018). Propylene Glycol (PG) vs Vegetable Glycerin (VG) E Liquid.
4. Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body.

致电 ASQ 《华语戒烟专线》

获取免费戒电子烟的帮助！

1-800-838-8917