

# 雾化电子烟(俗称电子烟)

雾化电子烟(以下简称“电子烟”),是加热电子烟烟油的电子烟具。它们也被称为电子水烟、组装型电子烟、雾化笔、盒子型电子烟、换弹型电子烟,或直接用品牌名称,如 JUUL。

## 电子烟如何使用?

- 电子烟使用小的烟弹或可重复填充电子烟油的容器。
- 吸用时,烟具会打开电池并加热烟油。
- 于是就产生了一种呼出来好像烟雾的气溶胶,这并不只是单纯的蒸汽。
- 尼古丁通过口腔、喉咙和肺部进入体内。

## 电子烟里面有什么?

- 成分各不相同,但是大多数电子烟油都含有尼古丁。
- 其它成分可能包括丙二醇、甘油、水分和调味剂。
- 一些电子烟含有四氢大麻酚(THC),这是大麻中的主要精神活性成分。

## 电子烟安全吗?<sup>1</sup>

- 由于目前电子烟的出售并没有受到太多的法规限制,因此它们可能含有毒素。
- 使用电子烟的人群中已经出现了很多肺部疾病甚至死亡的情况,尽管具体原因仍然在研究中。

## 青少年的使用情况<sup>1</sup>

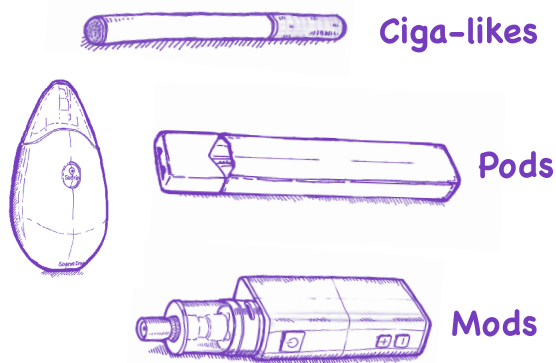
- 电子烟是美国中学生和高中生最常使用的烟草产品。
- 青少年因其时尚的外观和多种口味而被 JUUL 等品牌所吸引。

## 青少年与尼古丁<sup>1</sup>

- 很多年轻人错误地相信电子烟不会上瘾。
  - 举例来说,一个 JUUL 烟弹的尼古丁含量相当于一包香烟。
  - 换弹型电子烟使用含尼古丁盐的电子烟油。它比不含盐的电子烟油有更柔滑的击喉感和更多的尼古丁。
- 尼古丁会:
  - 影响大脑发育
  - 令心率加快和血压升高
  - 令血管变得狭窄

## 电子烟可以帮助人们戒烟吗?

- 研究显示电子烟可以像尼古丁贴片一样帮助某些人戒烟。<sup>2</sup>
- 然而,考虑到对年轻人构成的风险,对于是否使用电子烟的辩论正在激烈地展开。<sup>3</sup>
- 电子烟目前尚未被美国食品药品监督管理局批准为戒烟辅助工具。



如果您或您认识的人想戒电子烟,请查看背面的提示!

# 5 个帮助您戒烟的对策

## 1. 找出您的理由～为什么您想戒？

- 把主要的理由写下来
- 常常提醒您自己为什么想戒

## 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一个选择，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～如果这次不成功怎么办？

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

1. Surgeon General's Advisory on E-cigarette Use Among Youth. 2018.

2. Hajek P, et al. 2019.

3. National Academies of Sciences Engineering and Medicine. 2018. Public Health Consequences of E-cigarettes.

致电 ASQ 《华语戒烟专线》  
获取免费戒电子烟的帮助！  
1-800-838-8917