

## 電子煙是什麼?<sup>1</sup>

電子煙是加熱電子煙煙油(以下簡稱煙油)的電子煙具

- 把煙油變成可供使用者吸入的蒸汽。
- 蒸汽看起來像煙霧,裡面含有尼古丁和其他的化學物質。

## 類型<sup>1,2</sup>



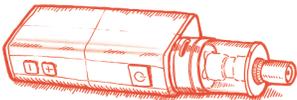
### 仿真煙

- 大小,重量和樣子都與香煙一樣
- 有些是煙油(煙彈)用完就被丟棄
- 有些是可以補充煙油,重複使用



### 個性化蒸汽電子煙

- 大小與形狀類似於一支大的鋼筆
- 內有一個可以添加煙油的容器
- 使用者可以更換容器和電池以獲得更多的尼古丁或更大的噴霧



### 組裝型

- 有多種形狀和尺寸
- 可以用汽水罐或放薄荷糖的金屬盒子之類材料製造
- 使用者可以更換吸嘴或電池,使其更加個性化

## 有關電子煙的更多信息<sup>2,3,4</sup>

- 煙油通常含有：
  - 尼古丁
  - 丙二醇,常用於食品和藥品
  - 植物甘油,常用於食品和化妝品
  - 調味劑
  - 水
- 煙油中的尼古丁通過口腔和喉嚨進入體內。這可能會導致：
  - 心率和血壓增高
  - 血管變窄
- 電子煙並不是 FDA 認可的戒煙輔助工具<sup>3</sup>
  - 美國公共衛生服務臨床實踐指南中也沒有把電子煙作為治療煙草使用和依賴的一部分

如果您或您認識的人想戒電子煙,請查看背面的提示!

## 戒掉電子煙

### 1. 找出您的理由～為什麼您想戒？

- 把主要的理由寫下來
- 常常提醒自己為什麼您想戒

### 2. 了解您的誘因～是什麼讓您想要使用電子煙？

- 記錄下您每次想用電子煙的時間
- 一些常見的誘因,如喝酒、感到壓力、與其他抽電子煙的人在一起或感到無聊時

### 3. 制定計劃來應付觸發因素～您可以做些別的什麼代替嗎？

- 改變您的習慣～做其他事情,如深呼吸、嚼吸管、喝水、避開您通常會使用電子煙的地方。
- 改變您的想法～想想您為什麼要戒煙,告訴自己抽電子煙不是我的選項,並將戒煙的功勞歸給自己。

### 4. 定一個戒煙日～哪一天最適合您？

- 選擇一個比較沒有壓力的日子
- 記下戒煙日並付諸於行動
- 試著開始戒煙

### 5. 不斷嘗試～萬一這一次沒有成功

- 也許要嘗試很多次才會成功戒斷
- 您無法預測哪一次會成功～只要不斷嘗試,堅持到底,您就會成功!

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.

致電 ASQ《華語戒煙專線》

獲取免費戒電子煙的幫助!

1-800-838-8917