

# 霧化電子煙「俗稱電子煙」

霧化電子煙（以下簡稱「電子煙」），是加熱電子煙煙油的電子煙具。它們也被稱為電子水煙、組裝型電子煙、霧化筆、盒子型電子煙、換彈型電子煙，或直接用品牌名稱，如 JUUL。

## 電子煙如何使用？

- 電子煙使用小的煙彈或可重複填充電子煙油的容器。
- 吸用時，煙具會打開電池並加熱煙油。
- 於是就產生了一種呼出來好像煙霧的氣溶膠，這並不只是單純的蒸汽。
- 尼古丁通過口腔、喉嚨和肺部進入體內。

## 電子煙裡面有什麼？

- 成分各不相同，但是大多數電子煙油都含有尼古丁。
- 其他成分可能包括丙二醇、甘油，水份和調味劑。
- 一些電子煙含有四氫大麻酚（THC），這是大麻中的主要精神活性成分。

## 電子煙安全嗎？<sup>1</sup>

- 由於目前電子煙的出售並沒有受到太多的法規限制，因此他們可能含有毒素。
- 使用電子煙的人群中已經出現了很多肺部疾病甚至死亡的情況，儘管具體原因仍然在研究中。

## 青少年的使用情況<sup>1</sup>

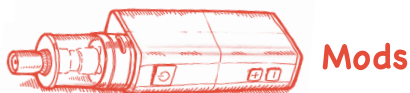
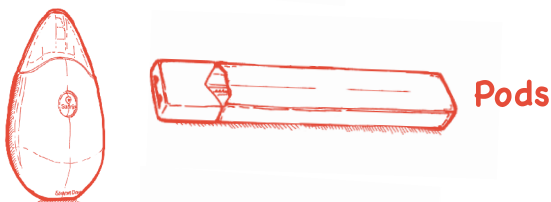
- 電子煙是美國中學生和高中生最常使用的煙草產品。
- 青少年因其時尚的外觀和多種口味而被 JUUL 等品牌所吸引。

## 青少年與尼古丁<sup>1</sup>

- 很多年輕人錯誤地相信電子煙不會上癮。
  - 舉例來說，一個 JUUL 煙彈的尼古丁含量相當於一包香煙。
  - 換彈型電子煙使用含尼古丁鹽的電子煙油。它比不含鹽的電子煙油有更柔滑的擊喉感和更多的尼古丁。
- 尼古丁會：
  - 影響大腦發育
  - 令心率加快和血壓升高
  - 令血管變得狹窄

## 電子煙可以幫助人們戒煙嗎？

- 研究顯示電子煙可以像尼古丁貼片一樣幫助某些人戒煙。<sup>2</sup>
- 然而，考慮到對年輕人構成的風險，對於應否使用電子煙的辯論正在激烈地展開。<sup>3</sup>
- 電子煙目前尚未被美國食品藥物監督管理局批准為戒煙輔助工具。



如果您或您認識的人想戒電子煙，請查看背面的提示！

# 5 個幫助您戒電子煙的對策

## 1. 找出您的理由～為什麼您想戒？

- 把主要的理由寫下來
- 常常提醒您自己為什麼想戒

## 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？

- 改變您的方式～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一個選擇，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～如果這次不成功怎麼辦？

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

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.

致電 ASQ《華語戒煙專線》  
獲取免費戒電子煙的幫助!

1-800-838-8917