



戒除或減少吸食電子煙 Quit or reduce vaping

甚麼是吸電子煙？

吸電子煙是指吸入和呼出電子煙等霧化產品所產生的氣霧。此類設備將液體（通常稱為「電子煙油」或「電子煙彈」）加熱成氣霧。

電子煙油通常含有尼古丁及調味成分，溶解於混合液體中。電子煙油由丙二醇、甘油（植物甘油）和其他化學物質製成。調味成分包括用於產生不同風味的化學物質及其混合物。

「吸電子煙」（vaping）一詞也可指吸入大麻氣霧；然而，本頁專指吸食尼古丁產品。

吸食電子煙有何風險？

吸電子煙可以多種方式影響您的健康：

- **接觸有毒和致癌化學物質：**電子煙產生的氣霧含有與癌症相關的化學物質和污染物（例如重金屬）
- **尼古丁依賴：**尼古丁具有高度成癮性，當使用者無法獲得尼古丁時，會有戒斷症狀和想要吸食的渴望
- **心血管健康：**電子煙會影響動脈及血管，提高心率及血壓
- **呼吸系統健康：**電子煙會刺激口腔、咽喉及呼吸道，並惡化已有氣喘或慢性阻塞性肺病的症狀
- **對兒童及青少年的風險：**在青春期中使用尼古丁會影響大腦發育，擾亂認知功能，並可能永久改變大腦中控制注意力、學習及記憶的部分

重要的是，要考慮到電子煙是相對新興的產品。因此，電子煙對健康的長期影響尚未明確，可能存在未知風險。重要的是，目前沒有吸食商業煙草的人士應避免使用電子煙。

與煙草相比，電子煙更安全嗎？

根據目前的證據，吸食電子煙比吸食商業煙草產品的危害要小。與香煙相比，人們在吸電子煙時接觸到的有毒和致癌化學物質較少。但這並不意味著電子煙完全安全，因為它仍然會損害健康。不吸煙的人士應該避免吸電子煙。然而，對於目前還沒有準備好戒煙的吸煙者來說，在準備好徹底戒煙之前先改用電子煙是一種危害較低的選項。

如果您選擇吸電子煙，請確保僅在室外吸食，避免讓他人接觸到二手氣霧。

電子煙可以幫助我戒煙嗎？

以下是有助您戒煙的一些最佳選項：

- 尼古丁替代療法（NRT），例如尼古丁貼片、口香糖、含片或噴霧
- 戒煙藥物，如安非他酮或伐尼克蘭
- 行為諮詢（特別是與 NRT 或戒煙藥物同時採用時）

如果您在嘗試上述方法後仍未成功，改用電子煙可能會減少對健康的危害。不建議長期使用電子煙，因此一旦您開始吸食電子煙，則應計劃逐漸減少用量或徹底戒除。

同時吸食煙草及電子煙（雙重吸食）

同時使用商業煙草和電子煙稱為「雙重吸食」。應避免雙重吸食，因為這會讓使用者接觸到更多有毒化學物質，危害健康。如果您使用電子煙作為減少傷害或逐漸戒除尼古丁的工具，則務必完全停止使用商業煙草。

戒除電子煙的步驟

了解您的電子煙使用習慣

了解您何時、何地以及為何吸電子煙將幫助您準備好管理自己的誘因和渴望。

- 考慮在一週內追蹤您的電子煙使用習慣
- 記錄您每天吸電子煙的頻率
- 請注意您使用的尼古丁濃度。逐漸降低尼古丁濃度或有助降低您的依賴程度

找到您的「動機」

試想透過戒煙可以如何改善您的生活以及是什麼促使您戒煙。戒煙可能會改善身體或心理健康、節省開支或減輕壓力及焦慮。

制定計劃

無論您是想立即戒煙還是逐步減少使用，請為自己設定具體的目標。

- 設定開始戒煙或減少吸食的日期
- 規劃一些方法來分散自己對煙癮和戒斷反應的注意，無論是散步、玩手機遊戲，還是與朋友聊天
- 向可信賴的朋友、家人、醫護人員以及 QuitNow 或 Talk Tobacco 等資源尋求支援

- 如果您想減少使用電子煙，請先停止最難戒掉的吸食時段（對許多人來說，這是起床後的第一口煙）
- 降低電子煙油的濃度並增加吸食的間隔

獲得支援

- QuitNow — 透過電話、短訊或網站免費助您戒煙。瀏覽 <https://quitnow.ca> 或致電 1-877-455-2233。可提供翻譯服務
- Talk Tobacco — 一項針對想要戒除電子煙或商業煙草的第一民族、因紐特人、梅蒂人及城市原住民的免費計劃。瀏覽 <https://smokershelpline.ca/talktobacco> 或致電 1-833-998-TALK (8255)

如需查閱有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽

www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。

如需在卑詩省內索取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**

（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。