

吸食電子霧化產品

使用者吸入霧化產品和其他電子煙時，由於接觸到了煙霧質/氣溶膠，其健康可能會受到影響。即使您不主動吸食，也可能會被動吸入他人吸食時產生的煙霧質。儘管霧化產品和其他電子煙可以在卑詩省向 19 歲以上人士合法販售，但它們並非無害。幼童、青少年、不吸煙者和孕婦不應使用。

甚麼是吸食電子霧化產品？

吸食者吸入由電子煙等設備產生出的氣溶膠或煙霧質。液體在設備中加熱後形成氣溶膠，氣溶膠被使用者吸入口腔、肺部，最後吸收進血液中。吸食設備多種多樣，例如電子煙、霧化筆、霧化器、高功率電子煙、盒式霧化器、電子水煙等。加拿大衛生部表示「植物甘油和丙二醇是電子霧化產品中主要使用的液體，這兩種物質可安全用於許多消費產品，例如化妝品和甜味劑。然而，目前尚不知長期通過電子霧化產品吸入上述物質是否安全，相關機構將繼續進行評估。」

如需瞭解在加拿大吸食電子霧化產品的更多資訊，請訪問：

- [加拿大衛生部 - 吸食電子霧化產品](#)
- [卑詩省政府 - 吸食電子霧化產品相關資訊](#)
- [加拿大衛生部 - 吸食電子霧化產品的風險](#)
- [立即戒除電子煙](#)
- [加拿大衛生部 - 加拿大吸食電子霧化產品現狀](#)
- [加拿大衛生部 - 吸食電子霧化產品與戒煙](#)
- [加拿大衛生部 - 電子霧化產品相關法規](#)

對吸煙者而言，電子霧化產品的危害比普通捲菸要小，但使用者仍會接觸到可能引起肺部損傷的化學物質。電子霧化產品還會讓使用者接觸到極易上癮的尼古丁。兒童和青少年極易遭受尼古丁的有害影響，包括對尼古丁產生依賴。對孕婦亦有極高風險。與成年人相比，兒童和青少年的成癮劑量更低。長期吸食電子霧化產品對健康造成的遠期影響，目前基本還不清楚。

大麻也可以通過霧化設備進行吸食，但不應與尼古丁、酒精、其他藥物或保健品同時使用，否則會增加身體損傷和其他不利影響的風險。

要進一步了解與電子霧化產品相關的潛在健康問題，請瀏覽：[HealthLinkBC.ca 文檔 - 大麻](#)。

- [加拿大政府 - 與青少年談論電子霧化產品 \(PDF, 413KB\)](#)
- [加拿大政府 - 與電子霧化產品相關的嚴重肺部疾病](#)
- [加拿大公共健康署 - 首席醫療健康執行官理事會就加拿大電子霧化產品發表的談話](#)
- [菲沙衛生局 - 與青少年談論電子霧化產品](#)
- [卑詩省政府 - 面向成年人的健康資訊](#)
- [卑詩省政府 - 面向青少年的健康資訊](#)

青少年與電子霧化產品

與孩子和家人就非法物質使用等問題進行坦誠溝通，有助於建立積極的情感關係，更有效地幫助孩子遠離不良物質。請查閱我們專為[家長撰寫的資料](#)，獲取與家人溝通的建議。

- [加拿大衛生部 – 思考吸食電子霧化產品的後果](#)
- [加拿大衛生部 – 建議清單：家長該如何與青春期的孩子探討電子霧化產品](#)
- [卑詩省政府 – 青少年支援](#)
- [卑詩省政府 – 與青少年談論電子霧化產品](#)
- [溫哥華教育局 – 電子霧化產品資訊單](#)

卑詩省有關吸食電子霧化產品的法律法規

卑詩省對電子霧化產品的規管方式與菸草產品相同。菸草產品和電子霧化產品均不能出售給未成年人，也不得進行公開推廣。公共建築和工作場所、公共建築的門口或進氣口附近、學校區域內不得使用。有關卑詩省現行電子霧化產品立法，如需瞭解更多資訊，請瀏覽：[卑詩省政府 – 菸草和電子霧化產品管控法案和法規之要求](#)。在卑詩省，購買電子霧化產品的法定年齡為 19 歲。

如需瞭解相關法律法規的更多資訊，請瀏覽：

- [卑詩省政府 – 相關法律法規](#)
- [卑詩省政府 – 無煙、無電子霧化產品場所](#)
- [加拿大聯邦政府 – 菸草和電子霧化產品管控法案](#)
- [卑詩省政府 – 無煙、無電子霧化產品場所](#)

戒煙

完全戒煙可能是件難事，但許多人能夠做到減量。用其他尼古丁產品（例如咀嚼型菸葉）作為替代，對身體依然有害。雖然通過電子霧化產品和電子煙吸入尼古丁的方式，相對吸煙而言危害較低，但並非完全無害。對那些無法戒除或不想戒除尼古丁的人士來說，這些產品確有可能降低健康風險，但前提是使用者只吸食電子產品。請點擊以下連結，獲取相關小貼士，瞭解如何戒煙及如何應對煙癮和誘惑。

- [HealthLink BC File #30c 戒煙](#)
- [戒煙：獲得支援](#)
- [戒煙：避免半途而廢](#)
- [戒煙：煙癮和誘惑](#)
- [HealthLinkBC Files #30b 煙草替代品的健康風險](#)
- [卑詩省政府 – 吸食電子霧化產品與戒煙](#)

QuitNow（立即戒煙）是卑詩省政府開設的免費戒煙計畫，由卑詩省肺病協會[在線](#)營運。QuitNow 通過電話、聊天或短訊方式提供免費的一對一輔導，來幫助您戒煙。他們還提供規劃工具、支援短訊提示，並擁有活躍的社交媒體社群，您可以從其他戒煙同僚那裡得到啟發。卑詩省 PharmaCare 戒煙計畫會為那些符合條件、且希望戒煙或不再使用菸草產品的卑詩省居民提供支援，幫助他們支付戒煙處方藥或尼古丁替代療法產品的費用。如需瞭解該計畫的更多資訊，請訪問 PharmaCare 網站：[卑詩省戒煙計畫](#)。

如需瞭解吸煙和二手煙對健康的危害，獲取戒煙及相關輔助工具的建議，請查閱我們的[戒煙](#)健康專題。

有用資源

酒精及非法藥物資訊與轉介服務

[酒精及非法藥物資訊與轉介服務](#)（ADIRS）為希望針對任何物質（酒精或其他非法藥物）濫用而獲得支援的卑詩省居民提供免費、保密的資訊和轉介服務。任何年齡段人士都可以獲得社區物質濫用治療服務的轉介。

ADIRS 的聯繫方式是：1-800-663-1441（免費電話）或 604-660-9382（低陸地區）。該多語種熱線每週 7 天、每天 24 小時開通，提供免費服務。

卑詩省疾控中心（BCCDC）

BCCDC 提供健康宣導、預防服務、診斷和治療服務，以減少傳染疾病與慢性病、可預防傷情與環境健康風險。BCCDC 還為政府和健康主管部門提供分析與政策支持。

- [吸食電子霧化產品](#)

卑詩省非法藥物與毒物資訊中心

如果您認為有人因接觸任何物質、藥物或化學品而發生中毒，請致電[毒物控制中心](#)。毒物控制中心熱線每週 7 天、每天 24 小時開通，您可以撥打：604-682-5050 或 1-800-567-8911（卑詩省內免費）。該熱線提供 150 多種語言的口譯服務。

卑詩省胸肺協會（British Columbia Lung Association）

卑詩省胸肺協會為肺病研究提供支援，以期找到肺病的治癒方法。協會開設了相關計畫，旨在幫助孩子們遠離菸草和電子煙，並力倡空氣質素保護的相關法律。協會還提供預防吸食電子霧化產品工具包。

- [預防吸食電子霧化產品工具包](#)
- [電子霧化產品系列資訊](#)

最後更新：2019 年 11 月 19 日

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthlinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 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。