

电子烟的健康风险

我们仍在深入了解电子烟对身体的长期影响，但已有研究表明，电子烟与多种健康风险相关。



肺部

- 喉咙不适、咳嗽和气喘
- 呼吸急促、呼吸困难
- 增加罹患肺癌及慢性肺病的风险，包括哮喘和慢性阻塞性肺疾病 (COPD)
- 增加电子烟相关肺损伤 (EVALI) 的风险



心脏

- 心率加快、血压升高
- 血管损伤
- 增加心脏病、心梗和中风的风险



脑部

- 尼古丁成瘾
- 头痛、偏头痛和眩晕
- 对心理健康产生负面影响、包括加剧焦虑、抑郁、压力水平和自杀倾向



一般健康风险

- 皮肤问题
- 烧伤和受伤
- 睡眠质量差
- 口干，增加口腔癌风险
- 精子数量减少

年轻人

尼古丁会干扰大脑发育（大脑发育会一直持续到 25 岁）。这是年轻人更容易对尼古丁成瘾的原因。

- 增加日后生活中出现情绪障碍、使用其他物质和吸食香烟的风险
- 影响注意力、学习能力、克制冲动的能力和记忆力



孕妇

孕期接触尼古丁会危害孕产妇和胎儿的健康。

- 影响胎儿的大脑和肺部发育
- 增加早产及其他分娩并发症的风险
- 增加婴儿出生时小于胎龄（小于多数同龄婴儿）和低出生体重（出生时体重低于 5 磅）的风险，这可能会影响其未来生活中的健康。



担心自己的电子烟使用情况？

我们随时为您提供帮助

QuitNow 是一项面向 BC 省所有居民的免费计划，旨在帮助您戒掉或减少吸食香烟、电子烟或其他烟草制品。我们会根据您在戒烟过程中的不同阶段，提供量身定制的支持。

制定个性化的戒烟计划，与戒烟辅导员实时在线对话或致电咨询，并获得我们社区的支持。



www.quitnow.ca



1-877-455-2233

扫码关注

