

電子煙的健康風險

我們仍在了解電子煙的長期影響，但研究已顯示電子煙與多種健康風險有密切的關係。



肺部

- 喉嚨刺激、咳嗽及哮喘
- 呼吸急促及呼吸困難
- 肺癌及慢性肺部疾病，包括哮喘及慢性阻塞性肺病（COPD）的風險
- 使用電子煙或吸煙產品會增加肺部損傷（EVALI）的風險



心臟

- 心率加快及血壓上升
- 血管損傷
- 增加心臟病、心臟病發作及中風的風險



腦部

- 尼古丁成癮
- 頭痛、偏頭痛及眩暈
- 對心理健康產生負面影響，包括焦慮、憂鬱、壓力水平上升、自殺傾向增加



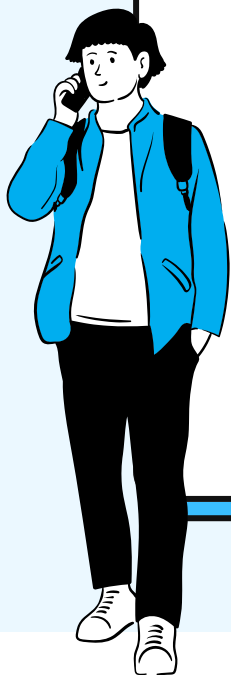
整體健康風險

- 皮膚問題
- 燒傷及損傷
- 睡眠質素欠佳
- 口乾及口腔癌風險增加
- 精子數量減少

年輕人

尼古丁會干擾大腦發育，而這種發育則會持續至 25 歲。這正是為什麼年輕人更容易對尼古丁成癮。

- 增加日後的情緒障礙、濫用其他藥物及吸食傳統煙的風險
- 影響注意力、學習能力、抑制衝動能力及記憶力



孕婦

懷孕期接觸尼古丁會對孕婦及胎兒造成傷害。

- 影響胎兒的大腦及肺部發育
- 增加早產及其他分娩併發症的風險
- 嬰兒出生時體重低於胎齡（小於同齡嬰兒）和出生時低體重（出生時的體重少於 5 磅（2,500 公克））的風險增加，這可能會影響他們日後的健康



擔心您使用電子煙的情況？

我們隨時為您提供協助

QuitNow 是一項為所有 BC 省居民提供的免費戒煙計劃，旨在幫助您戒煙或減少吸食傳統煙、電子煙或其他煙草產品的使用次數。我們提供切合您需要的支援服務，在您戒煙過程的每個階段為您提供幫助。

制定個人化的戒煙計劃，與戒煙輔導員網上聊天或致電諮詢，並獲取我們社區的支援服務。



www.quitnow.ca



1-877-455-2233

掃描此處

