

# 电子烟 基本常识

青少年吸食电子烟一直是一个令人担忧的问题。2024年，有超过160万名美国中学生和高中生吸食电子烟，与2023年超过200万的数量相比，有了大幅下降。



## 吸食电子烟是什么行为？

吸食电子烟是指吸入和呼出电子烟或类似设备产生的气溶胶（通常称为蒸气）的行为。使用该术语是因为电子烟产生的不是烟草烟雾，而是一种气溶胶，它经常被误认为是水蒸气，但实际上是由细小颗粒组成。这些颗粒多含有不同量的有毒化学物质，与心脏和呼吸系统疾病、癌症相关。

## 电子烟是什么？

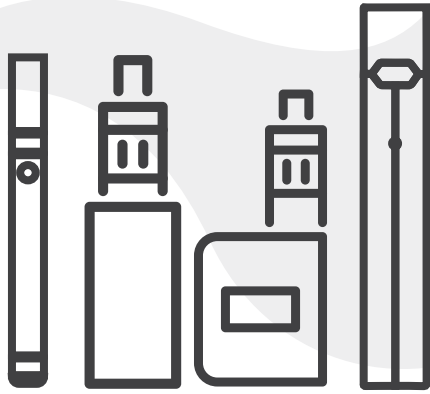
电子烟也称为电子烟，是一种电池供电的设备，可以将尼古丁和调味剂以气溶胶的形式提供给使用者。大多数电子烟都有电池、加热元件和存放电子烟液的位置。

使电子烟如此吸引人的调味剂（比如樱桃或香草香味）尽管在食品或饮料中摄入时通常被认为是安全的，但在吸入时可能会产生毒副作用。

## 为什么电子烟对儿童、青少年和年轻人不安全？

- 尼古丁会损害青少年正在发育的大脑
- 电子烟含有尼古丁
- 吸食电子烟会导致尼古丁成瘾，进而过渡到使用可燃型烟草产品
- 无论是尼古丁还是其他药物，成瘾本身就可能导致不良行为





## 电子烟的外观是什么样的？

电子烟有多种形状和尺寸，包括迷你型电子烟（通常称为仿真香烟）、中型电子烟、电子烟笔、电子烟吊舱系统、电子水烟、电子雪茄、高级个人雾化器或盒形设备，甚至还有外形像钢笔或 USB 驱动器的电子烟。

烟草公司让我们的孩子上瘾，但受到惩罚的却是孩子们。

花言巧语的营销手段和调味烟草产品再次让我们的孩子对尼古丁上瘾。



这种上瘾导致我们的孩子将电子烟带到学校，在那里吸食，并致使其他学生尝试。



学校通常会通过停课来惩罚上瘾的学生。研究表明，停课会增加产生负面教育结果的可能性。

美国心脏协会正在与学校合作，在让孩子们留在学校的同时，帮助其治疗尼古丁成瘾。

## 家长可以做什么？

- 不使用任何烟草制品
- 与您的孩子讨论吸烟的危害，以及避免使用任何烟草制品（无论是传统香烟还是电子烟）的重要性
- 教育您的孩子：电子烟含有尼古丁，这是一种极易上瘾的物质
- 倡导全面的烟草预防政策(包括电子烟)

[HEART.ORG/ANTIVAPING](https://www.heart.org/antivaping)