3. 制定戒断计划



- 选择两种戒断方式之一：
  断然戒断法（Cold Turkey）：立刻完全停止使用
  循序渐进法：逐渐减少吸电子烟的频率和尼古丁剂量。
- 设定戒断开始日期，并做好心理准备。

4. 丢弃所有电子烟相关用品



- 把所有电子烟器具丢掉或收起来，远离视线。
- 避免储存尼古丁液体或相关配件。

5. 克服戒断症状

出现焦虑、头痛和情绪波动等症状是正常的。



深呼吸



冥想



轻度身体活动



喝足够的水并均衡饮食。

6. 寻求支持

寻求朋友、家人或辅导员的帮助。



加入戒烟支持社区或论坛。



如有需要，不要害羞寻求专业帮助。

7. 考虑使用尼古丁替代疗法（NRT）

- 使用以下产品，例如：
  - 尼古丁贴片
  - 尼古丁口香糖
  - 尼古丁含片
  - 尼古丁喷雾或吸入器



- 尼古丁替代疗法（NRT）可以安全地缓解戒断症状。

戒掉电子烟（Vape）后会发生什么？

1.对电子烟的强烈依赖通过咀嚼肉桂或玩填字游

- 通过咀嚼肉桂或玩填字游戏来转移注意力。

2.咳嗽和喉咙干燥

- 多喝水

3.睡眠问题

- 减少咖啡因摄入，并尝试在白天锻炼。

4.焦虑、紧张或不安

- 进行深呼吸练习

5.食欲增加

- 选择低热量的食物

出版：
大马新闻局砂分局

资源：
大马卫生部
国家安全理事会官方网站
马来西亚教育部
JomQuit 网站

要获取各种数码出版资料合集，
请扫描二维码或浏览以下网址。
dbook.penerangan.gov.my



什么是电子烟/电子雾化器(Vape)?



大马卫生部将“电子烟(eCig)定义为含有尼古丁的电子设备，而‘vape’则是指不含尼古丁的电子设备。
电子烟并不能有效戒烟

电子烟
ELEKTRONIK

电子烟和电子雾化器





电子烟含有(e-cig):

1. 尼古丁（令人上瘾的物质）
2. 丙二醇 (PG)
3. 植物甘油 (VG)
4. 香精和色素

电子雾化器（vape）还含有:

1. 丙二醇 (PG)
2. 植物甘油 (VG)
3. 香精和色素

电子雾化器(VAPE)对身体的负面影响

- 口腔卫生问题（牙齿发黄、口臭）
- 高血压
- 皮肤变差
- 中风
- 加速衰老
- 癫痫发作与呼吸衰竭
- 喉咙刺激
- 心脏功能障碍
- 肠胃紊乱
- 心脏功能障碍
- 哮喘问题



电子烟（eCig）对四围人的影响



1 近距离接触电子烟使用者呼出的烟雾的个体，其健康风险与使用者相同。

2 并非所有吸入的电子烟烟雾都会进入肺部，大部分电子烟烟雾及化学物质最终都会被呼出，危害他人健康。





3 周围的人也可能吸入空气中残留的化学物质。



4 一些国家已发布建议，呼吁公众，尤其是儿童和孕妇，应避免吸入电子烟的烟雾，因为其中所含的尼古丁和其他化学物质可能引发健康问题。

健康风险	主要影响
尼古丁成瘾	电子烟液体含有高浓度的尼古丁，可能导致死亡.
青少年大脑受损	影响专注力、情绪控制和学习能力.
肺部疾病	患上EVALI、哮喘以及肺部组织损伤的风险.
心脏疾病	提高血压并增加心脏病发作的风险.
尼古丁中毒	恶心、呕吐、抽搐，甚至可能致命.
对胎儿的风险	发育障碍和早产.

如何戒掉电子雾化器（Vape）?

1. 明确目标与动机



- 找出你想戒掉的主要原因（如健康、经济、摆脱上瘾）
- 把原因写下来，贴在显眼的地方，作为每天的提醒。
- 把你的决定告诉亲近的人，以获得情感支持。

2. 认识诱发上瘾的诱因



- 留意那些让你想抽电子烟的情境，例如压力、无聊或朋友影响。
- 暂时避免与电子烟相关的场所或活动。
- 用其他活动来替代，例如散步、听音乐或咀嚼糖果。