



加拿大肺脏协

# 家长关于电子烟的沟通指南

多了解有关电子烟及其后果的信息，可以帮助您与孩子就电子烟问题进行坦诚、有理有据的交流，并帮助孩子做出明智、健康的决定。

Canadian Lung Association

B R E A T H E

加拿大肺脏协会倡导采取有力措施，防止新一代对尼古丁成瘾。我们定期与联邦和省级政府成员及政策制定者会面，推动实施行动，包括阻断孩子们获取尼古丁产品的途径，以及全面禁止所有口味的电子烟产品。如需了解我们如何促进肺部健康和预防肺部疾病，请访问网址 [lung.ca](http://lung.ca)。

[www.lung.ca](http://www.lung.ca)



# 在与孩子交谈之前

## 了解事实。

关于电子烟的错误信息随处可见。三分之二的青少年甚至不知道电子烟(vapes)中含有会让人上瘾的尼古丁。

在开始对话之前，您应该先熟悉电子烟的主要危害，以及孩子可能接触或尝试电子烟的动机。您不必是这方面的专家 – 这完全没关系。表达关心与担忧，是我们支持孩子的最佳方式之一。

## 从孩子的角度思考。

考虑孩子的立场。在提出你的担忧之前，先设想他们所面对的障碍、压力和社交环境。

想想你自己小时候的感受，努力与他们产生共鸣。让他们知道你是站在他们这一边的。当孩子感受到共情并且沟通顺畅时，他们就不会轻易去冒险。

## 保持开放、冷静的态度。

在与孩子交谈时，尽量避免评判或表现出挫败感。孩子很容易察觉到你的语气，从而选择不听，或产生防御性反应。

开放式的对话可以打消“这是一次说教”的感觉，也能营造一个轻松的氛围，让大家自在地交流想法，而不会让孩子觉得自己被指责或惹上麻烦。

## 选择合适的时间和地点

等待合适的时机，可以提高孩子愿意倾听的可能性。也许是在路过一家电子烟店时、一起看电视时，或是在孩子准备和朋友外出之前聊天时。

选择一个平静、没有干扰的时刻。当电子烟已经成为孩子心中首要考虑的话题时再提起，可以让你以非对抗的方式了解孩子对电子烟的认知、兴趣和参与程度，而不至引发防御情绪。

## 花时间练习

对于这样重要且可能较为困难的对话，提前想清楚自己要说什么会很有帮助。在镜子前或和伴侣一起，花点时间练习你认为最重要的要点。

同时，思考孩子可能会如何回应这些信息。尽量预判对话可能的发展方向，并做好准备，在任何情况下都能保持冷静地回应。

# 在交谈过程中

## 认可孩子的独立性

你的孩子每天都在做出正确的决定，选择不碰电子烟也可能是其中之一。要对他们的责任感表示感谢，并信任、肯定他们的判断力。

## 倾听他们的观点

先听听他们的想法和经历。了解他们觉得电子烟什么地方有吸引力，或没啥意思。如果他们对尝试电子烟感兴趣，询问原因是什么。

多提出开放式问题，而不是简单回答“是”或“否”的问题。这样可以帮助孩子更愿意表达、更投入对话，更不容易产生防御心理。

## 做好心理准备，接受孩子可能已经尝试过电子烟的事实

尝试过电子烟的孩子比例，远高于大多数家长的想象。你的孩子确实有可能已经接触或尝试过电子烟。

首先一定要感谢他们的坦诚。这对于保持开放的对话和建立信任关系至关重要。同时向他们解释，你的出发点是保护他们、关心他们的健康和未来。



## 责怪烟草行业，而不是你的孩子

你的孩子正是烟草公司广告的目标群体。这些广告被精心设计，目的是让年轻人对尼古丁产生依赖，成为终身消费者。那些曾经资助并推广致癌香烟的公司，正是如今许多电子烟产品背后的推手。

提醒孩子，在面对烟草行业时，你们是站在同一阵线上的。

## 家长关于电子烟的沟通指南

表明你的担忧，但不要使用夸张或戏剧化的说法而失去孩子的注意力。

表明你的担忧，但不要使用夸张或戏剧化的说法而失去孩子的注意力。

## 联系他们真正关心的事情

让问题变得与他们自身息息相关。解释电子烟如何可能阻碍他们实现未来的目标。

指出已经被证实的对肺部和大脑的身体损害，会如何影响他们的运动梦想；说明电子烟对情绪、记忆力和注意力的“隐性”影响，以及这些影响如何波及学业或职业目标。

# 交谈之后

## 说一声谢谢

让孩子知道，你感谢他们愿意倾听、坦诚相待，以及持续做出正确的选择。

以信任的态度结束这次谈话，会让他们在将来有疑问或需要建议时，更愿意主动与你交流。

### 帮助孩子应对同伴压力

青少年使用电子烟的最大动因之一，来自朋友或同学的影响。可以考虑通过排练或角色扮演，帮助孩子掌握拒绝烟草产品的社交技巧。你也可以提供一些简要事实或小故事，让他们在需要时愿意分享。

### 保持信息更新。

电子烟是一个不断演进的问题。要真正保护孩子，就需要持续了解最新信息。

### 帮助孩子应对压力

青少年常常把压力作为他们使用电子烟的原因之一。不幸的是，压力是普遍存在的，而且在很小的年纪就可能出现。

与孩子谈谈他们可能正在承受的更大担忧或压力，确保他们拥有健康的方式来释放和缓解压力。

### 持续跟进

这并不是一次性的谈话。即使一切进展顺利，随着时间推移，也会出现新的好奇心、新产品和新的研究发现。

务必保持沟通渠道畅通。分享事实信息是重新引入这一话题的好方法。

### 分享这些信息

还有许多家长正面临同样的困扰，不知道该如何应对。可以通过社交媒体或一封简短的电子邮件，将这些信息分享给他们。





# 家长关于电子烟的沟通指南

## 什么是电子烟 (vaping) ?

电子烟是指吸入和呼出一种“蒸汽”的行为。这种蒸汽是在液体溶液（电子烟油或 e-juice）被加热至形成气溶胶（aerosol）时产生的。气溶胶通过口腔被吸入并进入肺部。气溶胶是悬浮在气体中的液体或固体微粒的混合物；而蒸汽（vapour）仅由转化为气态的物质本身组成（例如水蒸气只由水构成）。

## 什么是电子烟具 (vape) ?

电子烟具（有时称为电子香烟）是用于加热并吸入气溶胶的装置。电子烟具分为一次性电子烟和可重复使用的电子烟。

可重复使用的电子烟具配有可充电电池，烟油也可以重新加注。可重复使用电子烟的“入门套装”通常包括设备本体、充电线，有时还包含一枚装有电子烟油的“烟舱（pod）”。

一次性电子烟具预先填充好电子烟油，并配有已充满电的电池。当电池电量耗尽或烟油用完后，整个设备就会被丢弃。



## 电子烟具的组成部件

无论是可重复使用还是一次性电子烟具，外观形态和颜色各不相同，但通常都包含相同的基本组件。

### 烟弹或储液仓（Cartridge / Tank）

用于盛装电子烟油，在可重复使用的电子烟具中通常可以重新加注。

### 电池（Battery）

可充电的锂离子电池，可在数秒内加热至超过华氏 400 度（约 204°C）。

### 线圈或雾化器（Coil / Atomizer）

金属加热元件，用于将电子烟油加热并转化为气溶胶。

### 指示灯（Indicator light）

通过亮起或闪烁来提示电量不足、储液仓为空或设备过热等状态。

### 充电接口（Charging port）

存在于可重复使用的电子烟设备以及部分一次性电子烟具中。

## “电子烟油”里都有什么？

### 植物甘油和丙二醇

植物甘油和丙二醇是用于溶解尼古丁和香料的液体溶剂。当被加热时，这些液体会转化为被吸入体内的气溶胶。它们都是常见的食品添加剂，在电子烟相关网站上常被描述为“食品级安全”。然而，“食品级安全”仅适用于被添加到食品中并经口摄入的情况——并不适用于被加热到高温后吸入肺部。

### 尼古丁

并非所有电子烟油都含有尼古丁，但大多数都含有。尼古丁是一种高度成瘾的兴奋剂，会带来短暂的放松和愉悦感。使用尼古丁会损害正在发育的大脑，并增加未来对其他药物产生成瘾的风险。

### 香味

市面上有成千上万种不同口味的电子烟液体，其中包括许多水果味和糖果味，这些正是吸引青少年的主要因素之一。

### 其他化学物质

除了标签上列出的成分外，气溶胶中还包含其他化学物质，这些物质是在电子烟具中加热液体时产生的——其中包括一些致癌化合物，如醛类和双乙酰。

## 为什么孩子会使用电子烟？

虽然加拿大青少年吸烟率已降至历史最低水平，但青少年使用电子烟的情况却在上升。尽管大多数青少年知道吸传统香烟的危害和后果，但他们往往低估电子烟对健康和整体福祉的影响。

青少年表示，他们使用电子烟是为了减轻压力，以及出于融入群体的愿望。他们认为电子烟“好玩”、“令人愉快”。电子烟有成千上万种口味，其中许多糖果味和水果味深受年轻人欢迎。此外，他们还会因为对尼古丁产生依赖而持续使用电子烟。

## 我如何判断孩子是否在使用电子烟？

电子烟很容易隐藏，其迹象也很容易被忽视。与传统香烟不同，电子烟不会留下明显的烟草气味。

类似哮喘的新症状（如咳嗽、呼吸急促）、易怒情绪增加以及口渴加重，都可能是孩子正在使用电子烟的迹象。

孩子可能在使用电子烟的其他迹象还包括：

- 出现不熟悉的电子设备、网购记录或相关包装
- 轻微的甜味或水果味气味
- 行为和情绪变化
- 坐立不安感增加
- 减少咖啡因摄入
- 因味蕾退化而更渴望有味道的食物或产品
- 肺炎
- 流鼻血



# 关于电子烟的三个常见迷思解析

只是水蒸气和香味而已。

**事实：电子烟并不是真正的“蒸汽”。**

就像传统香烟一样，巧妙的营销和流行词汇容易让人误以为电子烟并不是什么大问题。

“vaping（电子烟）”和“vapor（汽）”这些词语，会让人以为吸入的是无害的水蒸气。实际上，电子烟具产生的是气溶胶——一种悬浮在气体中的微小液体颗粒混合物。当你使用电子烟时，是在将已知和未知的化学物质加热到高温，形成气溶胶，并直接将其吸入肺部。

只尝试一次不会对我造成伤害。

**事实：只吸几次电子烟，就有可能上瘾。**

青少年可能出于好奇而尝试电子烟，因为他们并不了解电子烟的危害性和成瘾性有多强。但尼古丁是一种源自烟草的兴奋剂，是最容易让人上瘾的物质之一。即使只使用一两次电子烟（尼古丁），也有可能产生依赖。

电子烟是比吸烟更健康的替代品。

**事实：电子烟是有害的——尤其对儿童和青少年。**

电子烟常被宣传为一种危害较小、可帮助戒烟的工具。但事实是，电子烟本身就具有危害性，尤其是对大脑和肺部仍在发育中的儿童和青少年。

我们还知道，对尼古丁的成瘾会增加青少年对其他物质产生依赖的可能性。此外，在加拿大，12至17岁既使用电子烟又吸烟的青少年中，有三分之二最初是从电子烟开始的。

# 值得吗？

尽管大多数青少年知道吸传统香烟的危害和后果，但他们往往低估电子烟对自身健康和整体福祉的影响。电子烟会损害大脑、肺部和呼吸道、心脏和血管，以及牙齿和皮肤。

## 肺部与呼吸系统

- 咳嗽
- 喉咙痛
- 呼吸困难
- 更容易发生呼吸道感染
- 肺部瘢痕形成
- 气道变窄
- 哮喘或哮喘症状加重

## 心脏与循环系统

- 心率加快
- 血压升高
- 血管受损
- 血管疾病风险增加
- 重金属在血液和器官中累积

## 大脑与神经系统

由于大脑仍在发育，尼古丁可能导致以下方面的长期问题：

- 认知能力
- 记忆力
- 执行功能
- 冲动控制

## 牙齿与皮肤

- 口干
- 蛀牙
- 牙龈疾病
- 皮肤干燥





# 值得吗？

电子烟的影响不仅仅局限于孩子的健康。它还可能阻碍他们从事自己热爱的事情，妨碍他们实现人生目标。

## 电子烟一点也不“美”。

电子烟会影响皮肤，导致发红、炎症、皮肤干燥以及过早老化。电子烟还与口干、口臭、蛀牙有关，并可能导致舌头上死皮细胞堆积，形成一种被称为“黑毛舌”的情况。

## 电子烟可能危及孩子的课外活动

许多学校和社区的体育队伍及其他俱乐部，都对参与者设有行为守则。被发现使用电子烟可能构成违规，导致孩子被暂停参加活动或被移出团队的处罚。

许多学校和社区的体育队伍及其他俱乐部，都对参与者设有行为守则。被发现使用电子烟可能构成违规，导致孩子被暂停参加活动或被移出团队的处罚。

## 电子烟可能让孩子付出高昂的经济代价

电子烟及其产品的销售，受到与烟草制品类似的诸多限制。在大多数省和地区，学校校园内、餐厅露台、室内公共场所以及有未成年人在场的私人车辆中，均禁止使用电子烟。在某些省份（如安大略省），电子烟还被禁止在游乐场、户外休闲设施和海滩使用。

在禁止使用电子烟的场所被抓到，可能会面临数百加元的罚款。

## 家长关于电子烟的沟通指南

如果孩子关心环境问题，他们应该了解电子烟会带来严重的环境后果。丢弃一个电子烟具，意味着同时丢弃危险废物、电子垃圾和一次性塑料垃圾。

如果孩子关心环境问题，他们应该了解电子烟会带来严重的环境后果。丢弃一个电子烟具，意味着同时丢弃危险废物、电子垃圾和一次性塑料垃圾。

### 危险废物

尼古丁盐以及镍、镉、铅和汞等重金属，可能渗入水体和土壤中，造成污染。

### 电子垃圾

电池中的锂是一种有限资源，可用于制造电动汽车或电动自行车的电池。同时，由于锂的易燃性，被丢弃的电子烟具曾在垃圾桶和废物处理设施中引发火灾。



## 关于尼古丁粉包你需要知道的 5 件事

尼古丁粉包是大型烟草公司推出的最新产品，可能导致儿童和青少年对尼古丁产生依赖，并可能引发儿童和宠物的尼古丁中毒。

- 1.** 尼古丁粉包是无烟烟草产品的最新演变形式。它们以 Zonnic 品牌名销售，由 Imperial Tobacco 生产，并于 2023 年 7 月 获准在加拿大销售
- 2.** 尼古丁粉包的使用方式类似于嚼烟和瑞典鼻烟 (snus)，但不含烟草。每一小袋形似茶包，内含粉末状尼古丁和香料。使用时，将粉包放置在脸颊与牙龈之间，使尼古丁逐渐释放。
- 3.** 每一袋含有 3 至 4 毫克尼古丁，相当于吸 3 到 4 支香烟 所摄入的尼古丁量。
- 4.** 尼古丁粉包有多种迎合青少年的口味。由于它是一种不会影响肺活量的兴奋剂，因此在运动员中（尤其是冰球和橄榄球运动员）颇受欢迎。
- 5.** 起初，尼古丁粉包被加拿大卫生部归类为用于尼古丁替代疗法（戒烟）的天然健康产品。因此，当时购买该产品没有法定最低年龄限制，并且在许多街角商店均可轻易买到。加拿大肺脏协会参与并推动了一项成功的全国性倡议，于 2024 年 8 月 28 日起正式修改了有关规定。





Canadian Lung Association  
**B R E A T H E**  
[www.lung.ca](http://www.lung.ca)