



患者及照护者教育

关于电子烟和尼古丁袋的常见问题

本资源解答了关于电子烟和尼古丁袋的常见问题。电子烟又称为电子雾化器或电子香烟。还提供了帮助人们戒烟的资源。

关于电子烟的常见问题

电子烟有哪些类型？

- 仿传统香烟型电子烟的外观和手感与普通烟草香烟相似。通常有一个发光的烟头。此类电子烟使用预先填充好的小型烟弹，内部装有含有尼古丁、调味剂及其他化学物质的液体。电池会加热液体，将其转化为气溶胶（蒸汽）或雾气，供人吸入。
- 换弹式电子烟 (Pod Mod) 是一种紧凑型设备，外观通常类似于 USB 设备。使用预填充式烟弹或可重复填充的烟弹。JUUL 就是一种常见的换弹式电子烟。
- 电子烟笔是稍大一些的圆柱形设备。配有可重复填充的储液仓。有多种口味可供选择。部分型号还具有可调节的设置功能。
- 盒式电子烟是可定制的盒状设备。配备更大的电池和储液仓。盒式电子烟能产生更浓密的烟雾。
- 一次性电子烟是仅限一次性使用的预填充设备。一旦烟油用尽或电池耗尽，就会被丢弃。

电子烟使用安全吗？

使用电子烟（也称为“雾化烟”）不会像香烟那样让肺部吸入大量有害烟雾。但电子烟中仍含有尼古丁、调味剂和其他化学物质。电子烟中的蒸汽由水和化学物质组成。这些物质可能会导致部分人出现呼吸问题。

目前我们尚不清楚使用电子烟的长期健康风险。需要对电子烟的安全性进行更多研究。

电子烟中的调味剂安全吗？

不安全，许多电子烟调味剂中含有吸入后可能有害的化学物质。加热这些调味剂会产生

有毒化学物质。吸入此类物质会引发炎症和细胞损伤。

某些特定调味剂会刺激或损伤肺部。例如肉桂和香草等。部分电子烟液中含有的化学物质与严重且永久性的肺部疾病有关。

使用含有维生素 E 醋酸盐的电子烟是否安全？

不，使用含有维生素 E 醋酸盐的电子烟并不安全。吸入维生素 E 醋酸盐可能会引起呼吸问题。这种化学物质可能引发电子烟或雾化相关肺损伤 (EVALI)。

请勿向电子烟中添加维生素 E 醋酸盐或任何其他物质。

电子烟能帮助人们戒烟吗？

一些研究表明，电子烟可以帮助部分人戒除传统香烟。某些研究显示，人们会长期同时使用传统香烟和电子烟。另有研究表明，从传统香烟转向电子烟会导致长期使用电子烟。对于高尼古丁含量的品牌或添加尼古丁盐的品牌，这种情况尤为明显。

我们尚不清楚这些设备的长期使用对健康是否安全，特别是对癌症患者而言。需要进行更多研究。此类设备并非经美国食品药品监督管理局 (FDA) 批准的戒烟药物。我们建议使用安全且经证实有效的方法，例如尼古丁贴剂、咀嚼胶、含片或其他戒烟药物。戒烟药物是指帮助您戒烟的药物。

有些人使用电子烟是为了：

- 减少普通香烟烟雾中有害化学物质的摄入量。
- 辅助控制尼古丁戒断时对烟草的渴望。
- 减少吸烟或戒烟。
- 预防吸烟复发（避免再次开始吸烟）。

有些人如果使用电子烟，可能会减少传统香烟的吸食量。但他们彻底戒烟的可能性也会降低。许多人最终会同时使用传统香烟和电子烟。

我该如何戒除电子烟？

有许多资源可帮助您戒烟。其中包括咨询服务和某些特定药物。MSK 的专员可以帮助您戒烟。该计划面向 MSK 患者、其家属以及同住者开放。

烟草治疗项目采用不同的方法帮助您戒烟，包括个人和团体咨询。烟草治疗专家也会向

您提供安全有效的药物帮助您抵制吸烟的欲望。

可以在医院使用电子烟吗？

不可以，禁止在任何 MSK 设施内使用电子烟。

关于尼古丁袋的常见问题

什么是尼古丁袋？

尼古丁袋是一种不含烟草的小巧袋状产品，放置于牙龈与嘴唇之间。这类产品在不产生烟雾或气溶胶的情况下释放尼古丁。您的身体会通过口腔黏膜吸收尼古丁。

与其他某些无烟烟草产品不同，尼古丁袋不含烟叶。它们仅含有尼古丁、调味剂和植物纤维。

用尼古丁袋代替吸烟是否安全？

不，尽管没有香烟带来的焦油和肺部损伤，但尼古丁袋并不安全。由于无需燃烧烟草或吸入有毒烟雾，因此人们认为它们的危害比吸烟小。尽管如此，尼古丁袋仍具有极强的成瘾性，因为此类设备会提供高剂量的尼古丁。

尼古丁袋能帮助我戒烟吗？

有些成年人使用尼古丁袋来替代吸烟。但尼古丁袋并非经证实且获得 FDA 批准的帮助戒烟药物。目前尚无足够的数据支持将其推荐为一种安全有效的戒烟方法。目前尚不清楚使用尼古丁袋的长期健康风险。

由于含有尼古丁，尼古丁袋被归类为烟草制品。使用尼古丁袋可能会导致您持续成瘾。这是因为它们会提供高剂量的尼古丁。

我们建议使用经 FDA 批准的尼古丁替代疗法 (NRT) 来控制烟瘾。例如：贴剂、咀嚼胶或含片。如果您对使用尼古丁袋有任何疑问，请咨询您的烟草治疗专家。

如何戒除尼古丁袋？

要戒除尼古丁袋，您必须将系统化的行为减少计划与克服口欲滞留的策略相结合。口欲滞留是指感到必须在嘴里放东西的冲动。

有许多资源可帮助您戒除，例如药物和咨询。MSK 的专员可以为您提供帮助。烟草治疗项目 (TTP) 旨在采用不同的方法帮助您戒烟。其中包括一对一和小组咨询。

烟草治疗专家可帮助您选择安全有效的药物，以达到以下目的：

- 帮助抵制使用尼古丁袋的冲动。
- 防止复吸。

我在医院可以使用尼古丁袋吗？

不可以，由于无烟政策规定，医院内不允许使用尼古丁袋。这是因为根据《家庭吸烟预防与烟草控制法案》，尼古丁袋被视为“烟草制品”。

MSK 的烟草治疗项目

如需进一步了解 MSK 的戒烟项目，请致电 212-610-0507 或访问 [烟草治疗项目](http://www.mskcc.org/zh-hans/experience/patient-support/tobacco-treatment) (www.mskcc.org/zh-hans/experience/patient-support/tobacco-treatment)

您也可以观看视频：



Please visit www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/quitting-smoking-msk-tobacco-treatment to watch this video.

如需了解有关戒烟的更多信息，请阅读 [烟草治疗指南：患者及家属须知](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide) (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide)。

更多资源

美国癌症协会 (ACS)

800-227-2345

www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer

美国疾病控制与预防中心

电子烟 (Vape): <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/index.html>

尼古丁袋: <https://www.cdc.gov/tobacco/nicotine-pouches/index.html>

Truth Initiative 推出的 EX 计划

<https://www.exprogram.com/>

美国国家癌症研究所 (NCI) 免费戒烟热线

877-448-7848

www.smokefree.gov

OnCancer: Memorial Sloan Kettering 新闻与深度见解

www.msk.org/blog/are-electronic-cigarettes-safer-use-conventional-cigarettes

美国食品药品监督管理局

www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/e-cigarettes-vapes-and-other-electronic-nicotine-delivery-systems-ends

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Common Questions About Electronic Cigarettes and Nicotine Pouches - Last updated on September 9, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利