Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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* (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* (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/
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。

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