

如何与您的 孩子谈论烟草 和电子烟：

辅导指南



NYC
Health



大多数孩子都不吸烟，这是好事。但是，越来越多的孩子开始使用电子烟，也被称为雾化烟。电子烟中包含尼古丁和有害化学物质，也会像香烟一样让人上瘾。超过 200 万孩子正在使用雾化烟，还有更多的孩子说他们想尝试一下。

影响孩子使用雾化烟的许多强力因素包括：

- 同伴压力——认识的人在使用雾化烟
- 媒体——大规模有针对性的广告
- 流行文化——雾化烟在社交媒体、电视节目和电影中无处不在
- 多种口味——雾化烟生产时会加入香料，使其闻起来和尝起来就像薄煎饼、口香糖以及成千上万种其他味道
- 被误导——相信使用电子烟是安全的



您可以产生更强大的影响力。您在恰当时机表达的强有力信息，是会被您的小孩听取的。

从大约5岁开始，就可以与您的孩子沟通这个问题，并持续到他们高中毕业。即使您的孩子看上去似乎并没有听您说话，但他们实际上能听进去。

您可以和孩子谈论您对电子烟和雾化烟已经了解和仍在不断了解的信息。自己以身作则，不要吸烟。不要对孩子大喊大叫，更不要羞辱或惩罚孩子，因为这对他们听进去您的话毫无帮助。

了解事实

? 什么是电子烟和雾化烟产品？

- 电子烟或雾化烟可将液体（电子烟液）加热成可以吸入的气溶胶（气雾）。尽管电子烟不含烟草成分，但它们通常都会含有尼古丁，并会释放其他有害化学物质。
- 电子烟的形状和尺寸多种多样。例如，一种流行的电子烟 Juul 的形状就像一个 USB 盘。



电子烟的其他名称包括：雾化烟、笔式雾化烟、电子雪茄、电子水烟或电子尼古丁传送系统 (ENDS)。



用于描述使用电子烟的其他词语包括：吸雾化烟 (vaping) 和 Juuling。

? 电子烟对儿童和青少年是否有害?

是的!

- 电子烟几乎都含有尼古丁，而尼古丁会影响年轻人的大脑活动，可能会让他们记忆力变差、注意力下降，进而导致学习出现困难。一舱电子烟液的尼古丁含量与 20 支香烟相同。



一舱雾化烟液的尼古丁含量
= 一包香烟的尼古丁含量

- 儿童和青少年在使用电子烟后，更有可能尝试普通香烟。他们还有可能会使用电子烟来吸雾化大麻油。

- 电子烟液加热形成的气溶胶可能含有有害化学物质。其中一些化学物质，例如甲醛、苯和丁二酮，与癌症或肺部疾病的成因有关。我们目前还不知道接触这些化学物质可带来的长期影响。附近人群也会从空气中吸入此类化学物质。
- 已经有数个肺部损伤病例与使用不同的雾化烟产品有关，包括 THC（大麻中的活性成分）液舱。有人被送进医院，有些人甚至因此而死亡。

❓ 电子烟为何在儿童和青少年中如此流行？

- 口味多样、方便使用和流行文化！电子烟公司（其中一些为烟草公司所有）开发出了数千种儿童和青少年喜欢的糖果和水果味的电子烟液。

- 甜甜的味道使电子烟看起来似乎无害，但事实并非如此。
- 吸雾化烟所用设备可能很小，很容易隐藏在学校和家中。
- 广告和流行文化使得吸雾化烟看起来很酷。与烟草制品的广告宣传方式类似，电子烟在电影、电视节目和社交媒体平台上也常被过度美化。青少年甚至在 YouTube 上传视频，炫耀他们使用雾化烟“吞云吐雾”的技巧。



开始对话

找到恰当的时机。避免对孩子说“我们需要谈谈”，但是您可以在你们一起看到某些东西/情景时，问问孩子是否有任何朋友在使用电子烟，或者问问孩子有什么想法。这些事物/情景可包括：

- 当面或在视频里看到有人抽电子烟或普通香烟
- 路过电子烟或雾化烟商店
- 上网时偶然看到一些重要信息
- 在杂货铺里、杂志上或互联网上看到烟草广告

您不必长篇大论；不断地简短对话沟通，久而久之，可能更加有效。



回答他们提出的问题

? 电子烟有什么坏处？

- 电子烟可释放出让人上瘾和对身体有害的化学物质。人们在使用电子烟时，会吸入细小的颗粒。有些人甚至因此遭受肺部损伤而被送往医院。
- 电子烟几乎都含有尼古丁，而使用尼古丁后，你会变本加厉越吸越多。尼古丁还会影响你的记忆力和注意力。
- 一舱电子烟液的尼古丁含量与 20 支香烟相同。

? 尼古丁的坏处真的有那么大吗？

- 在 25 岁之前，你的大脑会一直处于发育阶段，也就是说在这一阶段，你更容易对尼古丁上瘾。

- 在你这样的年龄使用尼古丁会导致注意力和记忆力下降，因此在课堂上专注学习可能会比较困难。
- 我告诉你这些事实，因为你的健康和安全对我来说是最重要的。

？ 我原以为电子烟没有尼古丁，只有水和香味剂。

- 很多人都有这种困惑。几乎所有电子烟都含有尼古丁和其他有害化学物质。
- 人们在吸雾化烟时，吸入的不仅仅是水蒸气，实际上是带有化学物质和微小颗粒的气溶胶。

- 让我们一起看一下这个故事。（一起阅读漫画故事 **#DontGetHookedNYC**。）



❓ 难道电子烟不是比普通香烟更安全吗？

- 电子烟气溶胶中的危险化学物质含量没有香烟烟雾中那么多，但这并不是说电子烟释放的化学物质就是安全的。使用任何一种都可能伤害你。
- 我们人类经过了很长时间才知道吸烟可导致癌症，而我们目前还不知道吸雾化烟会对健康产生什么样的长期影响。电子烟公司基本上是在用你做试验。

- 已知的一些肺损伤与使用不同的雾化产品有关，包括 THC 烟液舱。有人被送进医院，有些人甚至因为此类损伤而死亡。
- 还有电子烟电池发生爆炸的案例，结果导致人们下颌骨折及牙齿脱落，而被送进急诊室。

？ 我（或我的朋友）已经尝试过吸电子烟。有什么大不了的？

- 谢谢你跟我讲实话。从现在开始，我希望你（或你的朋友）能够远离电子烟和其他烟草制品，例如香烟。电子烟含有容易让人上瘾的成分，并且这些成分会影响你的大脑和肺功能。
- 雾化烟公司广告投放的目标就是年轻人，但你的健康状况对他们来说无足轻重。他们想要让你早点开始吸电子烟并长期保持这种习惯，因为这对他们来说意味着更多的收入。

？ 我的朋友使用的电子烟中不含任何尼古丁。使用这类电子烟是安全的，对吧？

- 电子烟或电子烟液中几乎都含有尼古丁，但雾化烟公司在尽力使用具有迷惑性的包装来掩盖这一事实。产品包装和瓶子上通常不会清楚地列出所有成分。
- 电子烟中还含有其他有害化学物质，而不仅仅是尼古丁。如果你愿意，可以与朋友谈谈电子烟可能释放的有害化学物质。
- 即使你使用的是不含尼古丁的雾化烟产品，例如大麻油或 THC 油，仍然会存在一些健康风险。这些成分会影响你的记忆力和注意力。只抽 THC 油舱的人也会出现肺损伤。



您之前还吸烟呢，为什么我不能？

- 如果能重新再来一次，那我一开始就绝不会吸烟。直到上瘾后，我才知道戒烟有多么困难。即使知道吸烟会伤害到我自己和家人，但我还是尝试了很多次才戒烟成功。我不想因为吸烟而生病、承受痛苦，更不想死于吸烟，所以我戒烟了。
- 戒烟真的太难了，但是我很高兴我戒掉了。我不想让你也经历这样的过程。最好是一开始就不要使用任何此类产品。
- 科学家们目前仍在研究吸烟的坏处到底有多大。吸烟不仅是肺癌的成因，而且还与 10 多种其他类型的癌症、心脏病、肺部疾病和 2 型糖尿病相连。如果我那时候就知道这一切，我绝不会开始吸烟。我不希望你因吸烟或吸雾化烟而经历同样的事情。



让对话持续进行下去

孩子们经常会表现得好像并没有在听我们说话。寻找能自然地与孩子分享想法的途径。甚至短信也是分享信息的一个有效工具。您可以使用以下谈话或短信要点来确保有效传达信息。

沟通与鼓励。

- 我曾经吸烟，戒烟真的很难，但我很高兴我戒掉了。吸烟和吸雾化烟不值得我们付出这样的代价。
- 你可以跟我实话实说。如果你有朋友吸烟或吸雾化烟，一定要告诉我。我不会找任何人的麻烦，我只希望你身体健康。他们呼出的东西中都可能含有尼古丁和危险的化学物质，这可能会让你受到不好的影响。
- 如果你的朋友让你尝试吸雾化烟，说“不”可能会很难，但我知道你可以做得到。告诉他们：“不，谢谢，我不喜欢这个。”



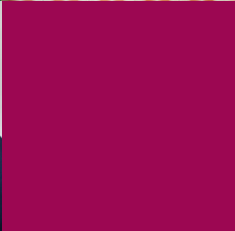
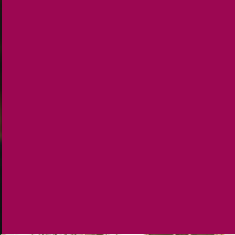
提醒并重复。

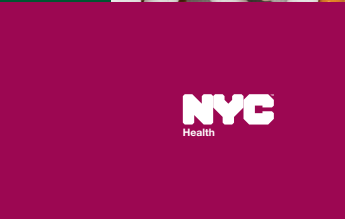
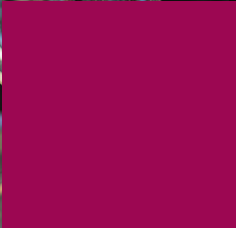
- 电子烟的口味可能会让吸雾化烟看起来没什么伤害，但无论是什么味道，都会对你的健康产生不利影响。

分享资源。

- 你知道这个关于雾化烟的信息吗？来看一下这个[青少年与电子烟手册](#)。访问 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 并搜索 “e-cigarettes”（电子烟）。
- 你有没有看过美国食品药品监督管理局 (Food and Drug Administration) 发布的有关雾化烟的视频？在 YouTube 上搜索 “Vaping is an Epidemic: The Real Cost”（吸雾化烟是一种流行病：真实的代价）。
- 如需戒烟帮助，请发短信 “DROPTHEVAPE” 至 88709。*

* 此服务仅以英文提供。按标准的短信费率收费。





Simplified Chinese

