

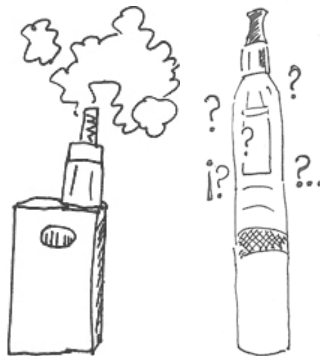
新型吸烟方式

烟草是一种毒性极强且易上瘾的产品。它不仅影响吸烟者和其周围人的健康，还影响医疗系统的可持续性和国家经济；它污染环境，破坏周围环境，并增加事故和火灾的风险。许多人都在寻找**戒烟**的方法。

近年来，含有或不含尼古丁的电子烟和水烟（cachimbas）作为传统烟草的替代品开始进入市场。这些产品在年轻人中非常受欢迎，因为它们不受禁烟法的限制，还可以在娱乐场所使用。

电子烟或“电子雾化器”

这些产品在烟草店和专卖店都有售。这些产品携带的液体瓶含有不同数量的尼古丁和许多化学物质，其中许多是有毒和致癌的，还有很多未知物质，并已导致一系列的肺部损伤。

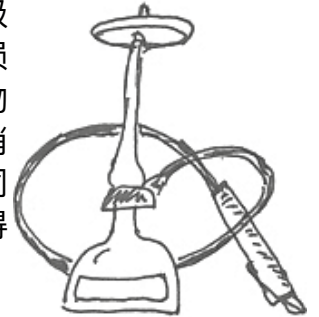


不燃烧或加热的烟草电子烟（如在西班牙的IQOS™和Glo™）是可放置特定香烟的电子设备，需像传统烟草一样购买专用烟草。它们通过加热到低于燃烧的温度来吸食。这些烟草含有尼古丁，并会释放出有毒和致癌物质。



水烟含有烟草、糖蜜和香料，这些成分会促进

对有害健康成分的深度吸入，并增加对肺部的损害。除了烟草中的有毒物质和其它成分外，共享消费（所有吸烟者使用相同的烟斗和嘴）也使其变得不卫生。



它们对戒烟有帮助吗？

没有。烟草行业通过误导性宣传将这些产品推广为“减少危害”的一种吸烟方式，但现有研究并未发现这类产品对肺功能或炎症有任何改善作用，也未证明它们有助于戒烟。

这些产品中的尼古丁含量可能高于传统烟草，导致成瘾而不是戒除。“电子雾化器”对于儿童来说是一种进入吸烟的途径。

为了戒烟，可使用经批准的**方法**和药物，并在必要时寻求医疗专业人员的支持，帮助实现戒烟。

应遵循哪些建议？

使用这些新型吸烟方式并不安全：除了尼古丁，还会吸入数千种有毒物质。它们不能被视为传统吸烟的安全替代品。**最好的烟草替代品就是戒烟。**

