



编者按:烟草危害,是威胁人类健康的最大因素之一。目前,中国是全球最大的烟草生产国、消费国和受害国,有烟民3亿以上,还有7.4亿人口受到“二手烟”的危害。2012年中国卫生部发布的报告指出,中国每年有100多万人因吸烟死于相关疾病。每年10万鲜活的生命因二手烟悄然逝去。2018年5月31日是第31个世界无烟日,今年的主题是“烟草和心脏病”,特出本期控烟专刊,以期提高读者对吸烟和二手烟暴露危害心脑血管健康的认知,鼓励公众远离烟草,共创无烟环境,同享健康生活。

# 烟害超乎你想象

## 核心提示

◆吸烟无异于慢性自杀。大量科学研究证实,吸烟及吸二手烟暴露均严重危害健康,即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。

- ◆吸烟可以导致多种恶性肿瘤,包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等。
- ◆吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)、青少年哮喘,增加呼吸道感染的发生风险。
- ◆吸烟可以增加肺结核患病和死亡的风险。
- ◆吸烟可以导致冠心病、脑卒中及外周动脉疾病。
- ◆男性吸烟可以导致勃起功能障碍。
- ◆女性吸烟可以导致受孕几率降低、流产、死胎、早产、婴儿低出生体重,增加婴儿猝死综合征的发生风险。
- ◆吸烟可以导致2型糖尿病,增加其并发症的发生风险。
- ◆吸烟可以导致牙周炎、白内障、手术后伤口愈合不良、皮肤老化、老年痴呆、绝经后女性骨密度降低和消化道溃疡。

◆认清烟草危害,走出吸烟和二手烟认知误区至关重要。烟草造成的疾病和死亡不是即时发生的,使用烟草制品与发生烟草相关疾病之间有一段时间间隔,这些事件往往是在吸烟10年到20年甚至更长时间后才出现,所以吸烟的危害常常被人们大大地低估了。

◆90%成年吸烟者在18岁前开始吸烟。如果20岁以前不吸烟,成人后吸烟的可能性大大降低。所以青少年不吸第一支烟非常重要。

◆吸烟者应当积极戒烟,吸烟者本人的戒烟意愿态度是成功戒烟的基础。

◆要想戒烟成功,生理和心理两方面的问题都必须予以解决。与单纯药物治疗或单纯心理干预的治疗方式相比,结合治疗方式的疗效更高。



## 一些事实

### 尼古丁的陷阱里有什么?

#### “香烟”一点都不香

在燃烧的烟草烟雾中发现含有4000种以上化学物质,至少含有69种致癌物。亚硝胺和苯并芘是烟草中致癌性最强的两种物质。不存在无害的烟草制品。

#### “香烟”致病的原理

吸烟是目前产生自由基最快最多的方式之一,每吸一口烟至少会产生10万个自由基,自由基可损伤人体细胞,加速细胞生长,造成许多慢性病。

吸烟改变人体近100种抗癌基因活性,激活原癌基因。

#### 吸烟为什么会上瘾?

吸烟成瘾的实质就是尼古丁成瘾。烟草中的尼古丁是一种高度成瘾物质,能在7-10秒内进入人的大脑,跟大脑中的尼古丁受体结合,促使大脑分泌多巴胺,带来愉快感。吸烟的时间越长,人体吸入的尼古丁就越多,大脑产生的尼古丁受体就越多,人体对尼古丁的需求就越大。

#### 烟草危害的不仅仅是肺部

世界卫生组织指出,中国每年有100万人死于烟草相关疾病,其中许多人正处于青壮年时期。肺癌是吸烟导致的最主要的,也是致最致命的疾病。中国有一半以上的肺癌由吸烟引起,被检测出肺癌的病人平均生存期只有不到3年。科学研究证实,包括肺癌等11种癌症的死亡率与吸烟显著相关;吸烟还伤及血管,导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病。然而,吸烟不仅仅只是导致癌症和心血管疾病。科学研究的进展大幅度地扩充了与吸烟相关的疾病名单;吸烟的危害超乎人们此前的想象;吸烟与人体几乎所有器官的疾病都有关联;吸烟会增加全部癌症治疗的失败风险。

吸烟导致宫外孕以及生育能力受损,怀孕期间吸烟影响胎儿生长,引发流产、早产和死胎,并导致新生儿低体重、出生缺陷;男性吸烟,原本为了增强雄风与魅力,结果却增添了难以启齿的麻烦;男性吸烟可以导致勃起功能障碍。

吸烟也绝不是时尚和风度得附属品。女士吸烟,原以为能使独立与时尚彰显,却不料过早被香烟熏老了俏丽的容颜,导致容貌早衰、皮肤老化、色素沉积;男士吸烟,带来黄牙、口臭、黄手指让你的帅气锐减,不分场合的吸烟更损害了你的彬彬有礼的绅士形象。

#### 卷烟改良,风险依旧

低焦油卷烟,添加中草药卷烟,不能降低吸烟带来的疾病风险。相反,改良卷烟,是烟草业为了降低消费者戒心而设置的营销骗局。低焦油卷烟烟气中多种毒物和致癌物并不随焦油量下降而减少。国内外大规模人群的研究表明低焦油卷烟不能减低卷烟对人体健康的危害;焦油降低,癌症风险未降低。使用低焦油卷烟,会“补偿性”的加大烟草摄入量以及吸入深度,这可能导致肺腺癌发病率上升。添加中草药的卷烟的成瘾性和普通卷烟没有区别,中草药卷烟所释放的致烟物质和尼古丁并不少于普通卷烟。多种添加剂的大量使用甚至带来了潜在的健康风险。美国联邦法院确认烟草公司宣传“低焦油”和“淡味”卷烟比其他的卷烟危害小,属于商业欺诈行为,要求烟草公司做出更正声明;“低焦油”卷烟、“淡味”卷烟、“超淡味”卷烟、“柔和型”卷烟和“天然”卷烟对健康并无明显益处。

### 二手烟的危害大大被低估

吸烟所散发的烟雾,可分为主流烟雾(即吸烟者吸入口内的烟)和支流烟雾(即烟草在体外冒出的烟),支流烟比主流烟所含的烟草燃烧有害成分更多。其中一氧化碳,支流烟是主流烟的5倍;焦油和烟碱是3倍;苯并芘是4倍;氮是46倍;亚硝胺是50倍。吸烟者每吸1支烟,大约要燃烧10分钟左右,如在通风不好的室内有人吸2支烟,则室内的空气污染要比室外的污染高出20倍。不吸烟的妇女,如果丈夫吸烟,发生肺癌的机会比丈夫不吸烟者多2.4倍。

- ◆二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病、脑卒中、乳腺癌、鼻窦炎。
- ◆吸二手烟可以导致成年人急性慢性呼吸道症状,肺功能下降,支气管炎和慢性阻塞性肺疾病。
- ◆孕妇暴露于二手烟可以导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂。
- ◆二手烟暴露可导致儿童支气管炎、肺功能下降和中耳炎。
- ◆二手烟暴露没有安全水平,室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。

### 吸烟导致心脏病

◆心脑血管疾病是全球首位的致死和致残原因。在我国,心脑血管病引起的死亡占总死亡的40%以上。

◆吸烟和二手烟暴露是心脑血管疾病最主要的可预防因素,约12%的心脏病死亡归因于烟草使用和二手烟暴露,然而我国成人中知晓吸烟导致中风和心肌梗死的比例分别只有31.0%和42.6%,在世界各国处于较低水平。

#### 吸烟危害心脏健康



吸烟损伤心脏血管,引起冠状动脉粥样硬化,导致血管狭窄



吸烟在动脉粥样硬化的基础上容易促发血栓



吸烟可导致高血压,增加冠心病的风险

#### 吸烟导致中风

##### 吸烟损害脑血管和颈部动脉

吸烟损伤脑血管和颈部供应脑部的血管引起动脉粥样硬化、血管狭窄  
吸烟引起脑血管和颈部动脉斑块破裂,形成栓子,堵塞脑血管  
吸烟可导致高血压

##### 吸烟增加中风发生风险

每年我国因中风死亡人数近200万,吸烟是中风的重要危险因素。吸烟者发生中风的风险是非吸烟者的1.5倍  
吸烟量越大,年限越长,中风发病

风险越高。  
我国现有1300万中风病人,一半以上遗留残疾或认知下降

##### 吸烟影响中风患者的治疗效果:

烟草中的有害物质能够降低血小板等药物的活性,降低中风治疗效果

##### 戒烟降低中风发病风险:

戒烟可使中风风险逐渐降低。戒烟5-15年,中风发病风险降低至非吸烟者的1.5倍

冠心病是心脏病中最常见的一种,特征为心脏血管狭窄或完全堵塞。冠心病会引发心肌缺血和坏死,发生心绞痛或心肌梗死,甚至有突然死亡的危险。

##### 吸烟大幅增加冠心病、心肌梗死和心脏性猝死的风险

- ◆中国有1100万人患冠心病,吸烟是冠心病最主要的可预防因素
- ◆吸烟者患冠心病的风险约为非吸烟者的2.2倍
- ◆哪怕每天只抽一支烟也会使男性冠心病风险增74%,女性增加119%
- ◆吸烟量越大,吸烟年限越长,冠

心病的发病和死亡风险越高

##### 吸烟使冠心病治疗效果大打折扣

烟草中的多种物质会影响降压、降脂药物的疗效,影响冠心病的治疗效果

##### 戒烟可迅速降低发生心脏病

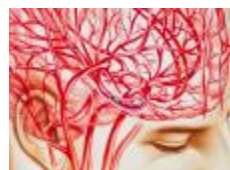
- ◆停止吸烟20分钟,心率就会下降,血压也有下降趋势
- ◆戒烟1年,心脏病发作风险减半
- ◆戒烟15年后心脏病发病风险降低至非吸烟者
- ◆戒烟可以使心肌梗死复发的风险降低50%



中风,又称“脑卒中”,是由于脑血管管塞或破裂,脑供血中断引起脑组织损伤的疾病,包括缺血性卒中(脑梗死)和脑出血等。



### 青少年吸烟具有更大的危害性



成人弱,易于吸收毒物,损害身体的正常生长;另一方面,吸烟损害大脑,患上脑出血(蛛网膜下腔出血)的几率多出6倍,使思维变得迟钝,记忆力减退,更容易患上感冒及咳嗽、耳道感染,影响学习和工作。

吸烟青少年较不适应运动,在短跑和长跑方面较为逊色,部分原因是基于吸烟对肺功能的影响。对一般人而言,肺功能会随着年龄增长而衰退,但是吸烟儿童的肺功能退化速度比同龄但不吸烟的人要快得多。

青少年不吸第一支烟非常重要:研究表明,大多数吸烟始于青少年时期,90%成年吸烟者在18岁前开始吸烟。如果20岁以前不吸烟,成人后吸烟的可能性大大降低。

### 二手烟导致心脑血管疾病

二手烟是在吸烟过程中释放到环境中的烟雾。一些对人体有严重危害的化学成分在二手烟中的含量比较高,更可怕的是85%的二手烟是肉眼看不到的。

#### 二手烟导致心脏病和中风

- ◆短暂暴露于二手烟也能导致心脏病急性发作
- ◆暴露于二手烟可以导致冠心病的风险增加25%-30%
- ◆暴露于二手烟可导致中风风险增加20%-30%

#### 什么是“二手烟暴露”

“二手烟暴露”是指不吸烟者吸入吸烟者呼出的烟草及香烟燃烧产生的烟雾,也称为被动吸烟。

世界卫生组织对“二手烟暴露”的定义为:不吸烟者每周平均有1天以上吸入烟草烟雾15分钟以上。



从我做起,从小事做起,小改变,大不同!

# 选择健康 远离烟草



全面无烟环境保护公众健康

无烟环境可迅速降低心脑血管疾病的发生风险。我国公众普遍支持公共场所禁烟,目前仅有10%的人受到全面无烟法律保护。只有通过全面无烟环境立法,才能更好地保护非吸烟者免受二手烟危害。

## 室外雾霾需要警惕,室内烟霾更不容忽视

当空气受到烟草燃烧产生的烟草烟雾污染时,特别是处于密闭环境中时,所有身处其中的人都会吸入烟雾,不管是吸烟者还是非吸烟者都会身受其害。

室内小颗粒物主要来自烟草烟雾,我们通常称之为烟霾。复旦大学研究表明,粒径在0.25-0.50微米的颗粒物的浓度与居民健康危害的关系最为显著,对心血管影响尤甚,且粒径越小,健康危害越大。室内烟霾的颗粒直径仅为0.35微米至0.45微米,远小于

PM2.5颗粒,不到头发丝直径的百分之一。因为它粒径小,因此极易穿透肺泡,进入血液循环,到达身体所有的器官,危害人体健康,导致疾病。

烟霾除了自身可对身体带来的危害之外,烟霾小颗粒上还可以吸附各种香烟燃烧产生的致癌物,如金属、烟草特有亚硝胺、多环芳烃、放射性元素等等。

人们80%-90%的时间在室内度过。室外污染造成

的雾霾你看到,通常也能够引发大多数人足够的警惕和关注,而室内的烟霾往往得不到公众的警惕和重视。在室外,PM2.5浓度达到350微克/立方米以上,就造成严重空气污染;而在室内,吸一支烟,PM2.5的浓度即可达到800微克/立方米,吸两支烟,PM2.5的浓度即可达到1500微克/立方米。可见相比室外,室内二手烟产生的PM2.5不易察觉,但影响更大。

## 二手烟不存在所谓的“安全暴露”水平

科学研究已明确证实,通风、空气过滤和设计吸烟区(室)等技术方法不能防止接触二手烟。二手烟不存在所谓的“安全暴露”水平,不管是单独还是同时使用通风和过滤措施,都不能将室内烟草烟雾暴露水平降低到可接受的程度。只有完全无烟的环境才能真正有效地保护不吸烟的人。

**对成人的影响**

从1981年以来,大量的流行病学研究证实了被动吸烟会增加癌症、心血管疾病、肺癌、鼻窦炎、冠心病、中风、慢性阻塞性肺部疾病等疾病的发病风险。丈夫吸烟的女性患肺癌的危险性比丈夫不吸烟的增加1.2-2.5倍。

在工作场所中,暴露于烟草烟雾中,肺癌的危险性增加1.2-1.6倍,生活在烟草烟雾中,冠心病、心肌梗塞的危险性增加1.2-1.6倍。其中,二手烟对孕妇及儿童健康造成的危害尤为严重。大量研究证实,孕妇暴露于二手烟可以导致婴儿出生体重降低和早产。

**对儿童的影响**

被动吸烟与儿童健康相关关系的研究已经在世界范围内引起广泛重视。大量研究结果表明,被动吸烟对儿童健康的危害涉及儿童生长发育的各个阶段,包括从出生前的胎期开始暴露于母亲主动或被动吸烟,到出生后暴露于家庭内以及家庭外的烟草烟雾环境,都能引发疾病。

烟草烟雾环境对胎儿的危害主要表现在三个方面:导致出生低体重,引起胎儿死亡、先天畸形,出生后的婴儿暴露在烟草烟雾环境中,可以导致婴儿猝死、呼吸道感染、哮喘、中耳炎及损伤肺功能,影响儿童生长发育、认知功能以及一些癌症。生活在烟草烟雾环境中的儿童成年后患恶性肿瘤的危险性也明显高于生活在清洁环境中的儿童。



## 参与无烟环境的创建,同努力,共受益!

如果你是吸烟者——

- 不要成为移动污染源,支持室内无烟,吸烟一定走出门外;
- 尊重他人的健康权,也许她是你的家人,也许她是你的挚友,也许是深藏在你心里的一份期待。别让卷烟和二手烟吞噬他们的健康,好好享受彼此的陪伴,正是你最大的期望;
- 不敬烟、不劝烟、不送烟;
- 深入认识烟草危害,不断尝试戒烟,不要因为反复吸烟,借助科学的手段和途径戒烟。

劝阻吸烟的手势



- 1)关爱而非歧视——因为吸烟是一种成瘾性疾病;
- 2)制止而非迁就——为了别人和自己的健康;
- 3)劝导而非斥责——用温和的方式达到目的;
- 4)鼓励而非冷漠——对方熄灭卷烟时表示感谢。

劝导原则

如果你是非吸烟者——

- 要做到不尝试吸烟,不敬烟、不送烟;
- 无烟环境的法律给了我们维护自身健康的权利,生命健康权与你同在,你有权对二手烟说“不”!因此面对公共场所吸烟的行为,我们要学会拒绝、劝说劝戒;
- 充满爱心教育孩子不吸第一支烟,用亲情劝亲人戒烟。

◆中国有超过1.8亿儿童常常暴露于致死二手烟烟雾。烟草烟雾所产生的数千吨致癌物和有毒化学物质可以自由的释放到空气中,并直接被无辜的儿童吸入肺中。更糟糕的是,我们的孩子已经成为烟草业的目标。在中国,有五分之一的一年级孩子说他们长大后想要吸烟。

◆二手烟不存在所谓的“安全暴露”水平,不管是单独还是同时使用通风和过滤措施,都不能将室内烟草烟雾暴露水平降低到可接受的程度。只有完全无烟的环境才能真正有效地保护不吸烟的人。

◆吸烟者应当尊重他人不吸二手烟的健康权益,不在室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内和其他禁止吸烟的场所吸烟。无烟环境,同努力,共受益。

- ◆2006年在我国生效的《烟草控制框架公约》及其实施准则要求:
- 1)所有的室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具禁止吸烟;
- 2)室内不设吸烟区或吸烟室,吸烟必须到室外;
- 3)中小学、职业学校、妇幼保健院、儿童医院等机构室内外禁止吸烟。

## 是什么想法让你不戒烟的? ——来看几个认识误区

### 戒烟要知道的事——

### 任何年龄戒烟均可获益 早戒早好

#### 戒烟热线

全国戒烟热线 400 888 5531  
广州市公共卫生服务(戒烟)热线 020-12320  
戒烟服务:

各级医院及社区卫生服务中心可提供。

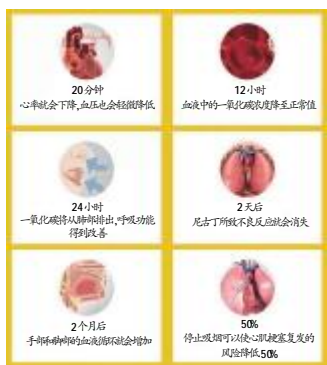


35岁前戒烟,能避免90%吸烟引起的心脏病  
50岁前戒烟,在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半  
与持续吸烟者相比,戒烟者更少伴有疾病和残疾

没有人因为戒烟而死。戒烟最重要的是态度。如果尝试一次戒烟没有成功,这太正常不过了,找找失败的原因和对策,多试几次,直到成功。

### 戒烟的第一步——敞开心灵

#### 戒烟的好处立时可见



戒烟时的痛苦主要是心理因素在作怪。烟民点燃香烟感到唯一快乐和安慰,就是重新回到平静和安宁之中,但是这片刻的安宁也是虚幻的。而不吸烟的人一生都在体验这种感觉和安宁。

就像所有的毒品一样,吸烟只是恐惧的拔河比赛。在绳子的一端,是戒烟的强大队伍;“它在毁灭我,那送我的前程,它可憎又可耻,正在控制我的生命。”而在绳子的另一端,恐惧的力量更胜一筹,“如果失去了这种精神支柱,我怎能享受生命的巨大痛苦吗?我能够完全不再念香烟吗?”

对于头脑理智的人来说,第一种恐惧似乎比第二种痛苦大无数倍,无论对非烟民还是烟民都是如此。那么,为什么烟民们会让第二种恐惧主导他们的大部分生命呢?

这是因为,第一种恐惧是对未来的恐惧。吸烟不会今天就害死我,我会在被害死之前戒烟。虽然烟民们一生大概要花费3万英镑买烟,但我并不打算抽一辈子烟,而且,已经花掉的我也没办法再捞回来。尽管我容忍它主宰我现在的生命,但我一旦决定戒烟,这个问题就能解决。但是,如果我今天就戒烟,就再也享受不到社交聚会的乐趣,无法应对压力和集中注意力,就得不

受痛苦的煎熬,沮丧不已。对不起,总有一天我会戒烟,但别让我今天就戒烟!

我们总是在尽量推迟那个难日的到来,出于同样的原因,我们也拖延着不肯去看牙科医生。烟民们没有意识到,这两种恐惧都是由吸烟而起,而戒烟的最大好处就是能消除这种恐惧和不安。

真正的难题在于公众对于吸烟的态度,尽管人们普遍担心吸烟会危害健康,但他们仍然只是将吸烟者做一种不良的生活习惯,也就是说,它可能危及烟民的健康,也可能不会。至于到底是否值得冒险吸烟,全靠烟民自己来权衡。

所谓的戒断症状更可能1%是身体作用,99%是心理作用。戒烟后的数天之内,身体会渴望抽烟,我将戒断症状形容为:身体中的小恶魔和头脑中的大恶魔。此时,你绝对需要意识到,是小恶魔在诱惑大恶魔。假如你知道这点并对此深信不疑,小恶魔就会变得微不足道,几乎很难被察觉,他也不会比你吸烟时更让你难受。戒烟所造成的可怕肉体痛苦,只是戒烟者为了给失败寻找借口,而凭空捏造出来的。

本文内容摘编自《这本书能让你永久戒烟》,亚伦·卡尔(Allen Carr)著 聂晨译

误区1:“某某抽了一辈子烟,也很健康,不吸烟的邻居却得了肺癌”

确实不是每个吸烟的人都会因为吸烟导致的疾病而死亡,这就类似酒驾,并不是每一个酒驾的人都会出车祸,但是酒驾却使得出车祸的概率大大增加。总体来看,大约有一半的长期吸烟者最终会死于烟草相关疾病。选择吸烟,就等于用自己的生命掷硬币赌博,有50%的可能会输掉。

误区2:“戒烟后,身体失去平衡,很容易生病”

很多人认为,多年吸烟者一旦戒烟,身体会失去平衡,很容易生病。如戒烟后,很快得了肺癌。事实上,患肺癌的原因并不是吸烟,而是因为长期吸烟,已经对身体造成了损害。流行病学研究显示,吸烟者戒烟后,患各种疾病的危险性都在下降,但癌症的风险下降最慢,要到十年以后才能表现出来。

误区3:“柔和、低焦油香烟对人体没有危害”

吸烟,“降低滤嘴”的好烟,可减少焦油吸入,降低某些癌症的发病风险,但不会降低患肺癌及心脏病的机会。不管烟草内所含焦油怎样低,和你周围的人仍然会吸入数百种有毒的化学

物质,根本没有所谓的“安全”香烟。

误区4:“每天少抽几支烟没有什么危害”

烟草没有安全剂量,吸任何种类的烟,吸再少的烟,对身体都是有危害的。

误区5:“吸烟有助于保持身体苗条”

由于烟草中的尼古丁本身具有抑制食欲的作用,烟草对舌头上的味蕾有一定的破坏作用,所以,吃东西的时候,品尝不出食物中的味道。但利用这种方法控制体重是一种很危险的做法,希望减轻体重的朋友,还是要通过运动和膳食习惯的调整达到目的。

误区6:“听说戒断症状很难受,所以不想戒烟”

应对戒断症状,首先要有正确的认识。要知道,没有人会因为戒烟而死!一般情况下,戒断症状在最强烈的时候通常只会维持3-5分钟,此后会逐渐减弱。戒断症状在开始戒烟后的头2-3个星期,一般会持续存在,尤其是戒烟开始第一周,戒断症状最为严重。一般情况下,戒烟后2-3周,所有的戒断症状会基本消失。如果症状维持在3周以上,或者戒断症状非常严重,影响到正常生活,你需要向医生咨询或者寻求戒烟药物来缓解。

编者:二、三版未署名资料均根据世界卫生组织、中国疾病预防控制中心控制吸烟办公室等专业机构网站资料收集整理

