

疾控专栏 健康生活

龙游县疾病预防控制中心电话:7021845

科普专栏

本栏目由县科协主办

承诺戒烟,共享无烟环境

我国现有吸烟者逾 3.5 亿
烟草烟雾中至少有 69 种已知可致癌物质
我国每年超百万人死于烟草危害……

吸烟有害健康
大家都知道吸烟对“肺”不好
但如果你认为吸烟只是伤肺,那就错了
吸烟的危害可远不止于此
肿瘤、心脑血管疾病、新生儿畸形……



2021 年 5 月 31 日是第 34 个世界无烟日,今年的活动主题为**承诺戒烟,共享无烟环境**。让我们携起手来,吸烟者主动戒烟、非吸烟者勇于拒绝二手烟,推动“不让别人吸二手烟是一种高尚社会道德的具体体现”成为社会公序良俗,共建共享无烟环境。

1.吸烟对人体有哪些危害?

烟草烟雾中至少含有 69 种致癌物,吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少 10 年,长期吸烟会导致肺癌、中风、心肌梗死、慢性呼吸困难、口腔癌等多种疾病,还会增加脑出血、脑梗塞等危险。

二手烟暴露可以导致成年人急慢性呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘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。

“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。



2.存在无害的烟草制品吗?

不存在。“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”、“带过滤嘴的烟”不能减少对人体的危害。因焦油、尼古丁含量少,吸烟者会增加吸烟量和吸烟深度,这样吸烟带来的危害更大。

3.戒烟有什么好处?

戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢阻肺等多种疾病的发病和死亡风险,延缓上述疾病的进展,并改善预后。

早戒烟,早受益。

戒烟 20 分钟:心率就会下降,血压也会轻微降低

戒烟 12 小时:血液中的 CO 浓度降至正常值

戒烟 24 小时:CO 将从肺部排出,呼吸功能得到改善

戒烟 2 天:尼古丁所致的不良反应消失

戒烟 3 个月:肺功能改善

戒烟 1 年:冠心病发病风险降至 50%

戒烟 5 年:中风的发病风险下降至不吸烟者的水平

戒烟 10 年:肺癌的发生率约为继续吸烟者的 50%

戒烟 15 年:冠心病的发病风险与正常不吸烟者相似

4.戒烟会带来其他健康问题吗?

不会。戒烟是降低吸烟危害的唯一方法,戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益。一部分人认为戒烟后会生病,甚至很多吸烟者在戒烟后几天开始出现各种身体不适。其实这是因为吸烟多年,烟草中的有害物质长期对身体造成损害,在戒烟后恰巧发病而已。此外,吸烟是一种成瘾性疾病,一些身体不适的反应正是你和烟瘾战斗的余波。

5.电子烟能帮助戒烟吗?

目前没有证据表明电子烟能帮助戒烟。经过验证有效的戒烟药物包括尼古丁替代药物、安非他酮和伐尼克兰,可以咨询医生并在医院购买。

6.戒烟后如何预防复吸?

- 1.时时想到烟的危害。
- 2.牢记促使戒烟的原因。
- 3.回想从持续戒烟至今的事实中得到的自信。
- 4.对有可能导致复吸的高危因素进行预防。

7.戒烟时烟瘾难忍怎么办?

可以积极向戒烟门诊求助专业的戒烟治疗。此外,找一些事情来分散对烟瘾的注意力,或者延迟点烟动作。

任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好,戒烟门诊可提供专业戒烟服务。



承诺戒烟

共享无烟环境

2021年5月31日 世界无烟日



国家卫生健康委员会规划司
世界卫生组织驻华代表处
中国疾病预防控制中心



微信搜一搜

中国戒烟平台

龙游县戒烟门诊一览表

医院名称	门诊开诊时间	戒烟门诊电话
龙游县人民医院	周四下午	0570-7212106
龙游县中医医院	周一、周四	0570-7211698