

烟草危害知识信息公民应知应会100条



无烟生活
健康中国



YANCAO WEIHAI—NI BIXU ZHIDAO DE 100TIAO ZHISHI XINXI

烟草危害—你必须知道的 100条知识信息



云南省卫计委
云南省健康教育所
云南省健康教育协会
云南超轶健康咨询中心

烟草危害—你必须知道的 100 条知识信息

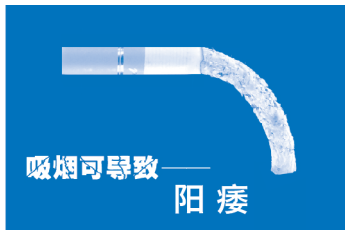
1. 烟草使用导致人类多种疾病和死亡。全球每年有 600 多万人死于烟草相关疾病。上个世纪烟草使用已经造成了 1 亿人死亡； 如果不加控制， 在 21 世纪将造成 10 亿人死亡。
2. 全球每年因二手烟暴露所致的死亡人数超过 60 万人， 其中大多数（75%）是妇女和儿童。
3. 中国是世界上最大的烟草生产国和消费国， 是全球吸烟人数最多的国家， 全球 1/3 的吸烟者是中国人。
4. 中国吸烟人数超过 3 亿， 约有 7.4 亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。
5. 中国每年因吸烟死亡的人数超过 100 万， 超过结核病、 艾滋病和疟疾导致的死亡人数的总和。
6. 现在的吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡。
7. 如果不加控制， 本世纪初 0 ~ 29 岁的 3 亿中国男性中最终将有 1 亿人因烟草使用而过早死亡， 而其中一半的死亡将发生在 35 岁到 69 岁之间。
8. 吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少 10 年。
9. 烟草使用有多种方式， 无论哪种使用方式都对使用者甚至不吸烟者的健康产生危害。
10. 不存在无害的烟草制品， 只要吸烟即有害健康。
11. 烟草烟雾分三种， 主流烟、 侧流烟和二手烟， 它们的成份基本相同， 是由



烟草危害—你必须知道的 100 条知识信息

大量气体和少量悬浮的细小颗粒物组成的复杂混合物。

12. 主流烟是指烟草点燃时吸烟者吸入的烟雾。
13. 侧流烟是指烟草点燃后在吸烟者吸入间隔时产生的烟雾。
14. 二手烟是指吸烟者呼出的主流烟、侧流烟和周围空气的混合烟雾。
15. 二手烟暴露是指不吸烟的人在存在二手烟的环境中吸入或者接触二手烟。
16. 主流烟草烟雾中含有 7000 余种化学成分，其中数百种为有害物质，至少 69 种为致癌物。
17. 二手烟雾的成份和主流烟近似，含有至少 250 种有毒物质，69 种致癌物质。
18. 烟草烟雾中含有多种有毒有害气体、致癌物、尼古丁、焦油等。这些有毒有害物质是造成吸烟和二手烟暴露健康危害的罪魁祸首。
19. 烟草烟雾中的有毒有害气体中包括一氧化碳和甲醛。一氧化碳会降低人体血液含氧量，造成机体组织缺氧，可引发心血管疾病；甲醛对呼吸道有刺激性，影响肺部功能，引发气喘病等肺部疾病。
20. 烟草烟雾中的尼古丁具有成瘾性，还会导致心率加快，对心血管造成危害。



烟草危害—你必须知道的 100 条知识信息

21. 焦油是一种粘稠的混合物，含有多种致癌物质，可以引起癌症；还会囤积在肺部，刺激和阻塞气管和肺，影响肺功能。
22. 在烟草烟雾所含的有毒有害物质中，焦油只占极小的比例，所以降低卷烟里的焦油含量并不能减少烟草试用对健康的危害。
23. 同等单位体积的二手烟中的一些对于人体有严重危害的远远高于物质的含量远远高于主流烟。因为吸烟者在抽烟时卷烟燃烧较为完全；而在吸烟的间歇，卷烟燃烧不完全，产生的有毒有害物质浓度更高。
24. 吸烟是室内空气污染物 PM2.5 的主要来源，PM2.5 可以直接进入肺泡，对人体危害极大。
25. 吸烟和二手烟暴露都会引起全身多个器官的多种疾病。
26. 烟草烟雾致病是个慢性过程，疾病常常在 20 年甚至 30 年后才发生。因此吸烟者常存在侥幸心理，认为自己和别人不同，不会患上这些病。
27. 不论性别、年龄、职业，吸烟及二手烟暴露均严重危害健康。
28. 二手烟暴露没有安全水平，即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。
29. 在室内设置吸烟区（室）、安装通风换气设施等均不能避



免二手烟暴露的危害，内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。



30. 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。
31. 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病风险。
32. 吸烟可以增加肺结核患病和死亡的风险。
33. 吸烟可以导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病（如脉管炎）。
34. 吸烟可以导致型糖尿病，增加其并发症的发生风险。
35. 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。
36. 二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病、脑卒中、乳腺癌、鼻窦癌。
37. 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。
38. 吸烟影响男性和女性的生育功能，导致不孕不育。
39. 男性吸烟可以导致勃起功能障碍。

烟草危害—你必须知道的 100 条知识信息

40. 女性吸烟可以导致流产、死胎、早产、婴儿低出生体重，先天畸形、新生儿出生体重低、增加婴儿猝死综合征的发生风险。
41. 孕妇在怀孕期间吸烟还可能导致异位妊娠、胎盘早剥和前置胎盘等危险情况。
42. 孕妇暴露于二手烟可以导致早产、流产、新生儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、损伤新生儿神经中枢系统、心血管畸形和唇腭裂的发生风险增加。
43. 二手烟暴露对儿童的健康有很大的危害，导致很多疾病，影响其生长发育。
44. 二手烟暴露可以导致儿童支气管哮喘、肺功能下降、中耳炎、儿童严重的呼吸系统疾病。
45. 二手烟暴露可以导致儿童发生多种癌症，如脑肿瘤、淋巴瘤、白血病等。
46. 预防烟草相关疾病的最好办法就是不吸烟，或者戒烟。
47. 保护不吸烟者（尤其是妇女儿童）免受烟草相关疾病影响的唯一办法是让室内公共场所成为 100% 的无烟环境。
48. 100% 的无烟环境是指室内全面禁烟，不划分吸烟区和非吸烟区，也不允许在走廊、过道以及卫生间内吸烟。
49. 我国政府在第十二个五年规



划中提出，要“全面推行公共场所禁烟”。

50. 中国已经有很多城市出台了控烟法律，如《北京市控制吸烟条例》已经从 2015 年 6 月 1 日开始生效。
51. 吸烟还增加社会的医疗成本、可用于购买食物的资源减少、可种植食物的土地丧失、增加因火灾造成的损失。
52. 烟草种植大量使用杀虫剂和化肥造影响环境质量。
53. 吸烟损害个人健康，使社会劳动力质量下降。
54. 吸烟带来家庭和社会的巨大的经济负担，影响家庭生活和国家经济发展
55. 买烟的支出往往给个人和家庭带来经济负担，特别是对于低收入人群。
56. 个人、家庭和社会为照顾罹患烟草相关疾病的患者支出大量的间接费用。
57. 二手烟是指二手烟中的毒性化合物细小微粒附着在头发、地毯、窗帘、衣服、家具等各种物体表面，即使烟味散去它们仍然存在于吸过烟的环境中数天或数月，很难完全清除。二手烟对儿童的健康产生很大的影响。
58. 吸烟是一种慢性成瘾性疾病，导致吸烟成瘾的物质是尼古丁。



烟草危害—你必须知道的 100 条知识信息

59. 烟瘾不是一种习惯，而是慢性成瘾性疾病，表现为吸烟者不能控制地想要继续吸烟，不吸烟就出现戒断症状。
60. 吸烟者的吸烟量往往会越来越大才能让吸烟者不感到难受，这种情况称为耐受性增加。
61. 就算短时间偶尔吸烟也会上瘾，因为卷烟中的尼古丁是成瘾性最强的物质，其成瘾性和海洛因类似。
62. 95% 以上的吸烟者会上瘾。
63. 戒烟后会出现戒断症状，常见的戒断症状有渴望、易怒、挫败感、愤怒、焦虑、难以集中精力、心律减慢、睡眠紊乱、食欲增加或者体重增加等。
64. 产生戒断症状是造成戒烟困难的主要原因。
65. 戒断症状会在戒烟后几小时出现，一周内最严重，一般几周后就会消失。
66. 戒烟有巨大的健康益处，可以显著减低吸烟相关疾病的发病和死亡风险。
67. 任何年龄戒烟都可获益，早戒比晚戒好，戒比不戒好。
68. 戒烟后所增加的寿命年数更健康，因为和吸烟者相比更少伴有疾病和残疾。
69. 吸烟者成瘾性的大小存在个体差异，吸烟量小不一定烟



瘾小，不少人每天的吸烟量不大，但烟瘾却很大。

70. 对所有吸烟者而言，戒烟具有近期和远期健康益处。

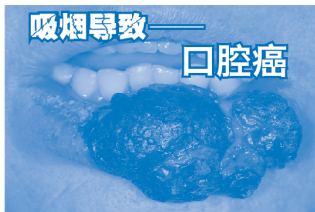
71. 已戒烟时间对健康带来的有益变化：

- 20分钟之内，你的心率和血压下降。
- 12小时，血液中的一氧化碳浓度降至正常值。
- 2-12周，你的循环系统出现改善，肺功能得以提高。
- 1-9个月，咳嗽和气短情况减少。
- 5年，所面临的冠心病危险约为吸烟者的一半。
- 5-15年之后，发生中风的风险会降到不吸烟者的程度。
- 10年，你罹患肺癌的危险会降至吸烟者的一半左右，发生口腔、喉、食道、膀胱、宫颈和胰腺癌的危险会降低。
- 15年，发生冠心病的危险等同非吸烟者。

72. 已经出现了与吸烟有关的健康问题的所有年龄段的人员戒烟仍可获益。

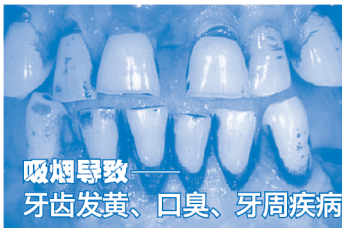
开始戒烟的时间与继续吸烟者相比具有的益处：

- 约30岁时开始戒烟，可使预期寿命增加约10年。
- 约40岁时开始戒烟，可使预期寿命增加约9年。



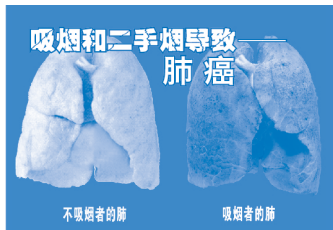
烟草危害—你必须知道的 100 条知识信息

- 约 50 岁时开始戒烟，可使预期寿命增加约 6 年。
 - 约 60 岁时开始戒烟，可使预期寿命增加约 3 年。
73. 出现威胁生命的疾病后开始戒烟，可快速获益：出现心脏病发作后的人员戒烟可使再次出现发作的几率降低 50%。
74. 戒烟的方法有多种，如自助戒烟、寻求医生帮助、配合药物戒烟。
75. 充分做好准备，采取合适的方法可以提高戒烟成功的几率。
76. 很多戒烟成功的人都有过多次戒烟经历，坚持戒烟，不要放弃希望，任何时候戒烟都不迟。
77. 有助于戒烟的小窍门有：
- 了解戒烟过程中可能出现的困难和应对办法。
 - 为自己制定一个戒烟计划。
 - 咨询医生，获得专业的戒烟建议。
 - 做好戒烟的准备能提高戒烟成功的几率；明确的戒烟理由有助于帮助自己克服戒烟过程中的困难。
 - 清除环境中可能和卷烟联系起来的物品，如烟盒、烟灰缸、打火机等。
 - 告诉家人和朋友戒



烟的决定，请他们监督，并请他们不要在你面前抽烟。

- 开始推迟早上醒来后的第一支烟，因为醒来马上想吸烟表明烟瘾很大；逐步推迟吸烟时间有助于减轻烟瘾。
- 犯烟瘾的时候可以深呼吸 15 次、喝一杯水、伸展肢体、刷牙或洗脸或洗手，
- 如找朋友聊天、听音乐、运动等有助于分散注意力，缓解戒烟过程中的焦虑易怒、情绪低落等戒断症状。
- 药物戒烟可以提高戒烟成功率；最好在医生的指导下使用。
- 戒烟期间避免喝咖啡、浓茶和酒，因为这些饮料会强化想吸烟的欲望，还会影响睡眠。
- 戒烟期间多喝白开水，有助于缓解戒烟期间口干、便秘，并促进体内尼古丁排出体外。
- 戒烟期间多吃蔬菜水果，吃低热量的食物，少量多餐，有助于减少烟瘾和控制体重。有些人戒烟初期体重可能增加 2-4 公斤，那是因为尼古丁使人最低的能量消耗增加，身体清除尼古丁后能量消耗水平恢复正常；同时戒烟后味觉恢复，食物更美味。



78. 吸烟者应当尊重他人的健康权益，不在室内工作场所、

烟草危害—你必须知道的 100 条知识信息

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。

79. 戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟治疗。
80. 全国戒烟热线电话为 400 888 5531，公共卫生服务热线电话为 12320。
81. 尼古丁导致的吸烟愉悦的感觉可以在大脑中存留很长时间，即使只吸一支烟也使吸烟者回想其以前吸烟的愉悦感觉，并想吸下一支烟。所以，戒烟后只吸一支烟，往往是再次吸烟的开始。
82. 电子烟不是戒烟的方法。世界卫生组织强烈建议消费者不要使用，因为电子烟是把尼古丁气化直接送到肺部的一种装置，目前没有证据说明其安全有效。
83. 烟草广告、促销和赞助的形式多样，但都使用欺骗和诱导的方法，引诱消费者购买和使用烟草产品。
84. 对于青少年，影视剧中的吸烟镜头、烟草广告和烟店卷烟陈列等，不仅使青少年容易获得烟草，还会影响青少年对烟草的态度。
85. 全球女性吸烟者人数越来越多，其根本原因在于烟草企业直接针对女性营销烟草制品。烟草业针对妇女和女孩推出大胆且有诱惑力的广告，采用独立、解放、性吸引力、苗条、魅力和美貌作为广告创意。
86. 烟草赞助体育运动，让青少年对运动明星和吸烟产生错误的联系。
87. 在玩具、衣服等用品上使用烟草品牌，让青少年认识这些烟草品牌，诱骗性很强。
88. “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害，反而容易诱导吸烟，影响吸烟者戒烟。
89. 使消费者免除烟草广告、促销和赞助暴露的有效方法，

烟草危害—你必须知道的 100 条知识信息

是出台全面禁止烟草广告、促销和赞助的法律。

90. 《烟草控制框架公约》是在经过多年的控烟努力和酝酿后，世界卫生组织于 2003 年颁布，于 2005 年 2 月在全球正式生效。
91. “烟草控制”的定义：指通过消除或减少人群消费烟草制品和接触烟草烟雾，旨在促进其健康的一系列减少烟草供应、需求和危害的战略。
92. 中国政府于 2003 年签署了《烟草控制框架公约》成为第 77 个签约国。
93. 《烟草控制框架公约》于 2006 年 1 月 9 日经全国人大批准，在我国正式实施。
94. 《烟草控制框架公约》要求所有缔约国开展监测烟草使用与预防政策。
95. 《烟草控制框架公约》要求所有缔约国在本国正式实施《公约》后的 5 年内应该做到全面保护人们免受烟草烟雾危害。的目标有利于人类的健康和幸福。
96. 《烟草控制框架公约》要求所有缔约国为吸烟者提供戒烟帮助。
97. 《烟草控制框架公约》要求所有缔约国在本国正式实施《公约》后的 3 年内，应全面推行烟盒包装上的图形健康警示。
98. 《烟草控制框架公约》要求所有缔约国全面禁止烟草广告、促销和赞助。
99. 《烟草控制框架公约》要求所有缔约国提高烟草税以减少烟草制品的消费。
100. 每年的 5 月 31 日是世界无烟草日。

烟草危害—你必须知道的
100条知识信息

无烟生活 健康中国

烟草危害知识信息公民应知应会100条