

今天是世界无烟日 | 吸烟有哪些危害？如何科学戒烟？我们一起来了解

院党办

2021-05-31原文



世界无烟日

今天是第34个世界无烟日，今年的主题为“**承诺戒烟，共享无烟环境**”。

开展无烟日活动旨在提醒世人吸烟有害健康，呼吁全世界吸烟者主动放弃吸烟，号召所有烟草生产者、销售者和整个国际社会一起行动，投身到反吸烟运动中去，为人类创造一个无烟草的环境。

。



科学戒烟 健康受益

吸烟成瘾其实是一种慢性疾病。戒烟失败不是你意志力不行，而是没有采用正确的方法。专业的戒烟帮助可以大幅提高戒烟成功率。你可以前往戒烟门诊咨询专业医生，接受正规戒烟行为干预治疗，或拨打戒烟热线进行戒烟咨询。到目前为止已经有成千上万的吸烟者在医生的帮助下，采用科学的戒烟方法成功戒烟。

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

血液中的一氧化碳浓度降至正常值

戒烟

24 小时

一氧化碳将从肺部排出，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

冠心病发病风险降低 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

做好戒烟准备 强化戒烟行为

明确戒烟原因，强化戒烟意愿

.....

扔掉所有烟草制品和
吸烟相关的用具

.....

告知你的家人、朋友和
同事,您正准备戒烟

.....

开始延迟吸第一支烟
的时间 5-10 分钟

.....

烟瘾犯了不用慌 五招转移注意力

烟瘾一般仅持续几分钟,坚持一下就过去了。
分散注意力是对抗烟瘾最好的方法之一。



深呼吸 15 次

.....



喝一杯水

.....



散步或
锻炼身体

.....



刷牙或洗脸

.....



与家人、
朋友聊天

正确认识 走出误区

有的人吸了一辈子烟也没事儿？千万别被“幸存者偏差”误导！



科学证据表明，每两位吸烟者中就有一位死于**吸烟相关疾病**，吸烟者的平均寿命要比不吸烟者缩短**10年**。您看到的吸了一辈子烟也没事的人只是“幸存者”，而那些因吸烟早死的人却成为了**沉默的数据**。吸烟导致的疾病需要几年甚至几十年后才会慢慢显现，具有**滞后性**，让人容易低估烟草的危害。并且，一旦得了吸烟相关疾病，这些疾病大多难以治愈，不仅会导致吸烟者早死，还会降低未来的生活质量。

吸烟会阳痿，绝对不是谣言



吸烟会导致男性阳痿。是因为烟草中含有上百种有害物质，这些有害物质可使阴茎动脉发生硬化，血管管腔变细，血流量显著降低，造成**勃起困难**。另外，烟草中的有害物质有“杀精”的作用，导致精子的数量和活力下降，造成**男性不育**。

吸烟伤肺更伤心



吸烟导致心梗，一次就可能致命！**吸烟会大幅增加冠心病、心肌梗死和心脏性猝死的风险**。吸烟损伤心脏血管，引起冠状动脉粥样硬化，导致血管狭窄，增加冠心病的风险。不仅如此，吸烟也会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。为了您的心脏健康，请您尽早戒烟。

虽然戒烟会导致一系列戒断症状，但这些不适都是暂时的，大量研究显示，吸烟者戒烟后，患各种疾病的危险性都在下降，**戒烟时间越长，死亡和发病风险越低**。这一切都表明了戒烟获得的健康益处是长期的。

别再被洗脑了,烟草并不能帮助你思考!



所谓吸烟能帮助思考,事实上是,由于吸烟者对尼古丁和抽烟的动作产生了依赖,因而在不吸烟时很难集中注意力,产生烦躁、焦虑等情绪。这时候,吸烟可以缓解这些不适。依赖吸烟才能集中注意力思考问题,这一现象正是**吸烟造成的恶果**,却被一些人当成了吸烟的好处。并且,由于吸烟可以降低脑血流量,并导致脑组织缺氧,反而会影响吸烟者的思考能力。

戒烟过程太煎熬,是自制力不够吗?



如果你曾经历过戒烟失败,不要气馁,这不是你造成的,是尼古丁绑架了你的大脑。烟草中的尼古丁作用于大脑,刺激神经细胞产生多巴胺令人愉悦。当尼古丁被代谢完毕,体内多巴胺会迅速下降,促使烟民不断摄取尼古丁,产生烟草依赖。**世界卫生组织已将烟草依赖认定为一种慢性疾病**。很多烟民一旦戒烟就会感到烦躁不安、焦虑、心情低落等,不用怀疑是自己意志力不行,寻找正确科学的戒烟方法才是你戒烟成功道路上的钥匙。

戒了烟反而带来身体不适? 别担心,你的健康在走上坡路!



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各样的身体不适。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,这些戒断症状在戒烟最初 14 天内表现最为强烈,之后逐渐减轻消失,持续时间为 1 个月左右。

测测你的烟瘾有多大

烟草中的尼古丁是高度成瘾性物质,其成瘾性仅次于海洛因

临床大夫会使用下面的尼古丁依赖检验量表 (FTNO) 来评估你的烟瘾有多大。你也来测测吧:

FTNO 分值

	你早晨醒来后多长时间 吸第一支烟?	≤5 分钟	3
		6 ~ 30 分钟	2
		31 ~ 60 分钟	1
		> 60 分钟	0
	你是否在禁烟场所很难控制吸烟的需求?	是	1
		否	0
	你认为哪一只烟你最不愿意放弃?	早晨第一支	1
		其他	0
	你每天吸多少支烟?	≤10	0
		11 ~ 20	1
		21 ~ 30	2
		≥31	3
	你早晨醒来后的第一个小时是否比其他时间吸烟多?	是	1
		否	0
	你卧病在床时是否仍旧吸烟?	是	1
		否	0

你的烟瘾有多大：

分值范围 0 ~ 10 分值所代表的依赖水平：低度：0 ~ 3 分, 中度：4 ~ 6 分, 高度：7 ~ 10 分

一般情况下，尼古丁低度依赖的吸烟者较容易戒烟。如果你的总分值超过 6，就属于高度依赖者，你可能需要多次尝试才能戒烟成功，你也需要得到更多专业的戒烟帮助。



中国戒烟平台

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 |

来源：国家卫健委官网

编辑：院党办



扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...