



吸烟的危害

你不能不知道

中国疾病预防控制中心控烟办公室



目录

吸烟的危害你不能不知道



01

烟草中的
有害成分

02

吸烟成瘾

03

吸烟致命

04

癌症

05

心脑血管
心脑和外周血管

07

呼吸

08

牙、眼睛
和皮肤

09

生殖

11

糖尿病

12

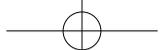
家庭

13

戒烟

15

低焦油卷烟



烟草中的有害成分

当您吸烟的时候，您知道吸进去的是什么呢？

致癌化学成分



甲醛

福尔马林
尸体防腐剂



苯

汽油
中的成分



钋-210

放射性
有毒元素



氯乙烯

管道材料



铬

用于
生产钢铁



砷

用于杀虫剂



铅

油漆



镉

蓄电池



汽车尾气

一氧化碳



化学武器

氰化氢



洁厕灵

氨



打火机

丁烷



油漆稀释剂

甲苯



有毒气体

烟草中的有害成分

7000

多种

- 烟草烟雾中含有 7000 多种化学成分，其中几百种是有毒的，至少 70 种能够致癌。

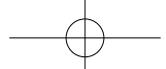
有害成分

- 烟草烟雾中的多种有害成分包括：
尼古丁、氰化氢、甲醛、氨、铅、砷、
氨、铀、苯、一氧化碳、亚硝胺、多
环芳烃等。

吸烟时这些有毒的化学成分

- 能够快速地从肺部进入血液，并遍布全身的组织器官。
- 即刻对身体产生伤害。
- 吸烟时间越长，伤害越严重。



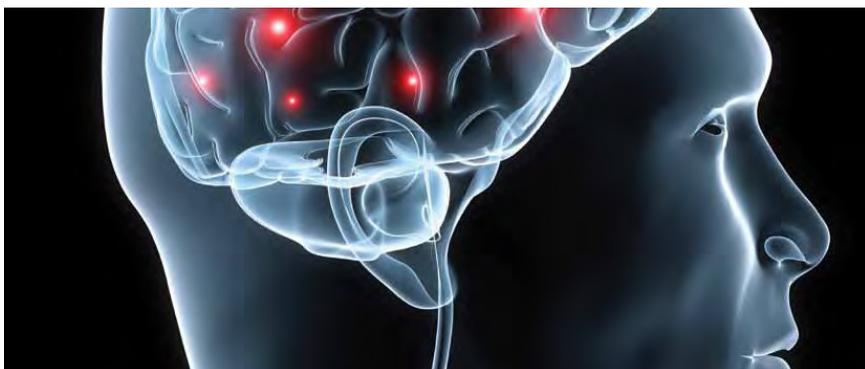


吸烟成瘾

烟草中的尼古丁是您吸烟成瘾的罪魁祸首

吸烟为什么成 癮

- 尼古丁是烟草中的**高度成瘾性物质**，其成瘾性仅次于海洛因和可卡因。
- 人体一旦吸入尼古丁，可迅速进入肺部 and 大脑。尼古丁通过改变大脑某些工作途径，导致吸烟者对它的渴望，从而致癮。
- 尼古丁的成瘾性使成人吸烟者很难戒烟。
- 青少年对尼古丁更加敏感，其强大的致癮性使大量青少年逐渐成为每日吸烟者。

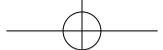


戒烟为什么很 难

- 对大部分吸烟者来说，要打破尼古丁的癮并不是一件容易的事情，需要多次尝试。
- 千万不要放弃，需要的时候要去寻求专业的医务人员帮助。



02



吸烟致命

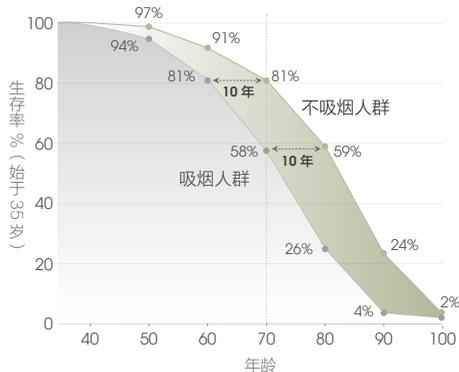
吸烟的人平均寿命减少 10 年

烟草对健康的危害已是

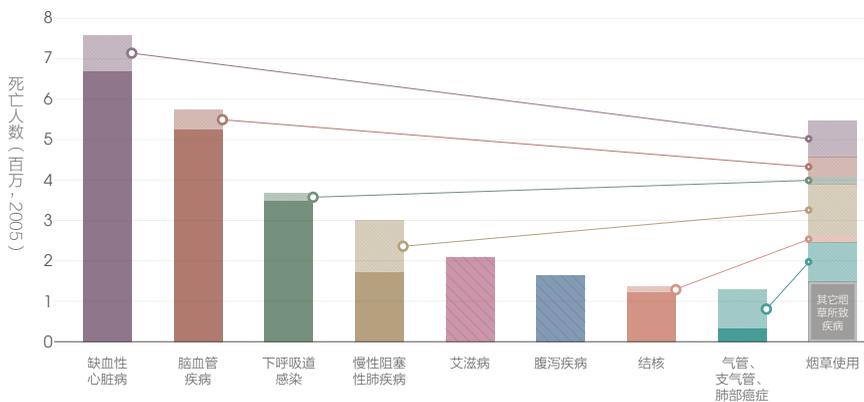
不争的事实

- 全世界前 8 位死因中，有 6 种与吸烟有关。
- 现在吸烟者中将会有一半因吸烟提早死亡。
- 吸烟的人比不吸烟的人平均寿命减少 10 年。

吸烟者和不吸烟者的生存曲线



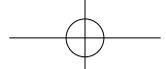
全球与烟草使用有关的疾病死亡情况



注：根据各死因柱形标注的阴影区域表示与烟草使用有关的死亡比例

吸烟与健康状况

- 吸烟者的医疗费用明显高于不吸烟者。
- 吸烟者因病休假的时间也更多。
- 吸烟会导致手术治疗效果不佳，术后伤口愈合不良。
- 吸烟者出现术后呼吸系统并发症的风险是不吸烟者的 4.2 倍。



癌症

吸烟导致的疾病是痛苦的，并且往往不能治愈

烟草烟雾中的已知致癌物质可以直接导致癌症

- 烟草中的毒性物质削弱人体的免疫功能，损伤细胞 DNA，导致癌症的发生。
- 癌症患者被确诊后如果继续吸烟，更易导致吸烟相关的二次癌症病变，同时死亡的风险增加。
- 戒烟不仅能够降低罹患癌症的风险，还能改善癌症患者的预后。

遍布全身

肺癌、口腔癌和鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、乳腺癌、结肠和直肠癌、急性白血病等。

口腔和鼻咽

喉

气管

食管

肺

胃

胰腺

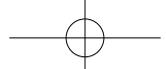
肾和输尿管

膀胱

宫颈

骨髓和血液



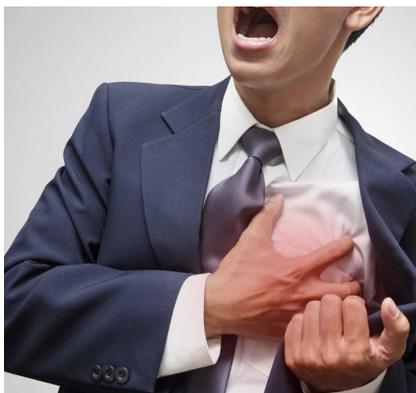


心脑血管

吸烟导致的心梗和中风，一次就可能致命

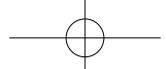
吸烟增加罹患心脑血管疾病的风险

- 吸烟能够造成心肌血流量与心肌氧及营养物质需求的失衡，从而引起急性心肌缺血。
- 烟草烟雾中的有害成分可促进血液高凝状态。
- 吸烟可导致脂质代谢异常。
- 吸烟和二手烟能损伤血管内皮，造成功能障碍，影响血管舒张功能。
- 吸烟会激活单核细胞，促进白细胞的募集和黏附，从而引起血管炎症。



吸烟导致冠心病和中风

- 吸烟导致**冠心病**。吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长，冠心病的发病和死亡风险越高。戒烟可以降低冠心病的发病和死亡风险。
- 吸烟导致**中风**。吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长，中风的发病风险越高。戒烟可以降低中风的发病风险。

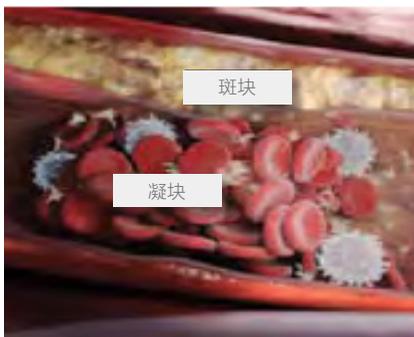


心脑血管和外周血管

吸烟导致的肢体坏疽，肢体残缺使您行动受限

吸烟导致动脉粥样硬化

- 动脉粥样硬化是导致**动脉血管阻塞**最常见的原因。吸烟会增加冠状动脉、颈动脉、主动脉、脑部动脉和周围动脉等多处动脉发生粥样硬化的风险。
- 动脉粥样硬化的进展是一个缓慢的过程，但是形成之后，不稳定的动脉粥样斑块一旦**破裂或脱落**，会在短时间内**堵塞血管**。血管一旦完全堵塞，就会引发



猝死

- 动脉粥样硬化是一种

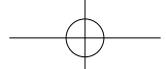
全身性疾病

不同部位的动脉发生粥样硬化若造成血管阻塞，会表现出相应的疾病症状。外周动脉堵塞会导致下肢缺血，严重者会导致肢体坏疽。

吸烟导致外周动脉疾病

- 吸烟导致**外周动脉疾病**。吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长、开始吸烟年龄越小，外周动脉疾病的发病风险越大。戒烟可以降低外周动脉疾病的发病风险。



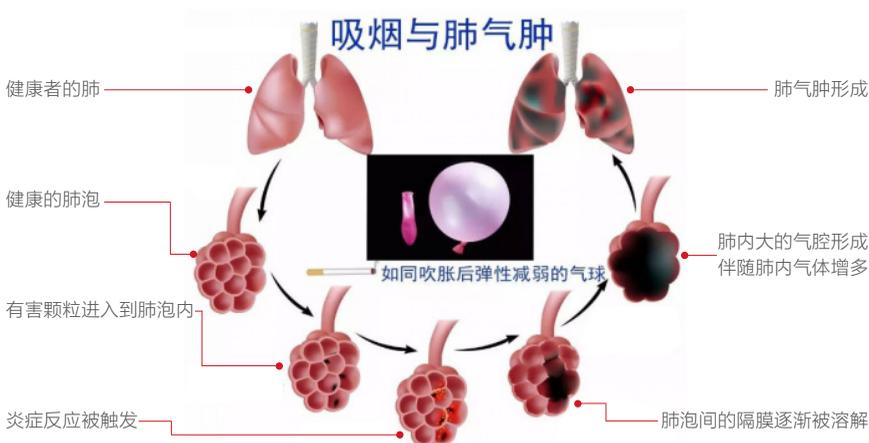


呼吸

吸烟导致的疾病使您生不如死

吸烟损伤肺部和呼吸道

- 吸烟损伤呼吸道的纤毛和肺泡，降低了气道对黏液的清除能力，同时上皮细胞屏障被破坏，增加了感染的可能性，从而引起肺部疾病。

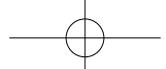


吸烟与慢性阻塞性肺部疾病

- 吸烟导致慢性阻塞性肺部疾病（慢阻肺），包括肺气肿和慢性支气管炎。
- 女性吸烟者更易患慢阻肺。
- 吸烟者死于慢阻肺的可能性是不吸烟者的 12-13 倍。
- 慢阻肺患者慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难、胸闷等症状随病情发展，伴随终身，使患者“生不如死”。

吸烟与其他肺部疾病

- 吸烟可以诱发哮喘，或者使病情更严重。
- 吸烟增加呼吸道感染和肺炎的发病风险。
- 吸烟增加肺结核的患病风险和死亡风险。



牙、眼睛和皮肤

吸烟不仅影响美观，还影响健康

吸烟与牙周疾病

- 吸烟降低人体免疫力，不能有效抗击牙周感染，从而影响牙齿和牙龈的健康，导致牙周疾病，或者使牙周疾病难以痊愈。
- 吸烟引起牙齿发黄，导致牙周炎、牙齿脱落、牙龈萎缩等牙周疾病。



- 与不吸烟者相比，吸烟者患牙周疾病的风险是前者的2倍；吸烟越多，吸烟的时间越长，患牙周疾病的风险越大。对吸烟者的牙周疾病治疗效果不如不吸烟者；戒烟能够促进牙周疾病的痊愈。



吸烟与眼部疾病

- 吸烟可导致晶状体浑浊，引发氧化损伤，从而导致白内障。
- 吸烟可影响眼组织中的血流，导致眼部缺血，出现视力损害和视力丧失，并且治疗效果不佳，严重影响生活质量。



吸烟与皮肤

- 吸烟能够影响皮肤氧气和营养成分的供给，破坏皮肤的胶原蛋白，令皮肤失去弹性、加深皮肤的皱纹，使皮肤老化。





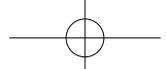
生殖

男性吸烟可以导致阳痿



- 吸烟影响男性生殖系统的血液供应，长期的供血不足导致男性**勃起功能障碍**（阳痿）。
- 吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长，勃起功能障碍的发病风险越高。
- 戒烟可以降低勃起功能障碍发病风险，并改善病情。
- 与不吸烟者相比，吸烟损伤男性精子的 DNA，降低**精液和精子质量**，从而引起不育。
- 精子 DNA 损伤还可导致**出生缺陷或流产**。





生殖

女性吸烟会导致不孕，影响胎儿发育

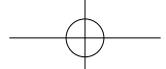
烟草烟雾中影响生殖系统的有害物质

- 一氧化碳暴露可引起致死性缺氧，可能导致自然流产。
- 尼古丁不仅有极强的成瘾性，还会对生殖及发育造成损害，可导致胚胎肺发育不良及肺功能异常。
- 有毒金属元素可能会导致不孕、月经周期异常及不良妊娠结局。
- 多环芳烃类物质会破坏卵母细胞，导致胎儿畸形及胎儿死亡。



吸烟与女性生殖

- 烟草烟雾中的化学物质干扰卵子通往子宫的通道，从而导致不孕或者发生孕期并发症。
- 孕期吸烟将影响胎盘的功能，增加孕期并发症、早产、低体重新生儿、死产和婴儿呼吸窘迫综合征的风险。
- 母亲吸烟的婴儿死于婴儿呼吸窘迫综合征的风险是一般人的3倍。
- 烟草烟雾损伤胎儿的大脑和肺组织，影响功能的发育。



糖尿病

吸烟让血糖居高不下

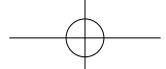
吸烟导致 2 型糖尿病

- 吸烟使胰岛素分泌功能受限，使血糖长期居高不下，从而导致 2 型糖尿病。
- 吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长，患 2 型糖尿病的风险越高。
- 吸烟会使糖尿病的治疗效果大打折扣。
- 戒烟能降低血糖，并且使血糖更稳定。



吸烟与糖尿病并发症

- 吸烟增加糖尿病并发冠心病、中风、肾功能衰竭、失明、截肢等并发症的风险。
- 吸烟还会增加糖尿病患者的微血管损害，如视网膜病变、肾病变、神经病变等。



家庭

吸烟伤害的不只是您一个人

吸烟致病无形，致害长远

不可逆转

- 吸烟对您健康的危害通常要经十年乃至数十年后才充分显现出来，但其严重性却不可逆转。



- 或许您尚未完全认识到吸烟引发的疾病和死亡带来的危害，但是您要知道，吸烟致病于无形，致害于长远。

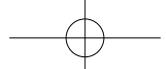
吸烟给家庭带来的

只有伤害

- 吸烟不仅给自己带来疾病和痛苦，吸烟导致的疾病和死亡还会给家庭带来无尽的痛苦和悲伤。

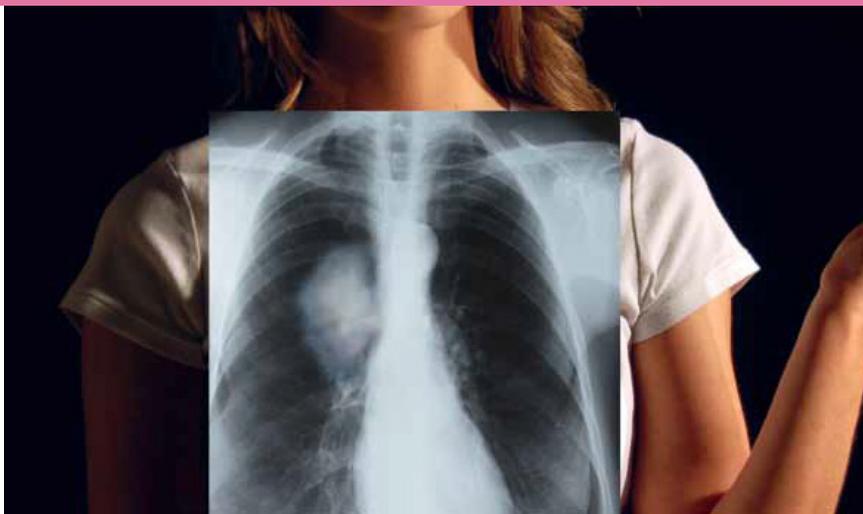


- 失去健康甚至生命，您将无法陪伴家人的成长，既无法给您的家庭带来快乐，也无法享受家庭带给您的快乐。吸烟伤害的不只是您一个人。



戒烟

戒烟的好处立时可见



吸烟的危害或许在一段时间后才陆续显现，但戒烟的好处

戒烟最重要的好处在于

立时可见

- 停止吸烟 20 分钟内，心率就会下降，血压也会轻微降低。
- 停止吸烟 12 小时后，血液中的一氧化碳浓度降至正常值。
- 停止吸烟 24 小时后，一氧化碳将从肺部排出，使呼吸功能得到改善。
- 停止吸烟 2 天之后，尼古丁所致的不良反应就会消失。
- 停止吸烟 2 个月左右，手部和脚部的血液循环就会增加。

找回健康

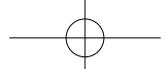




戒烟

戒烟可以找回健康





低焦油卷烟

低焦油卷烟并不能降低吸烟者的疾病风险

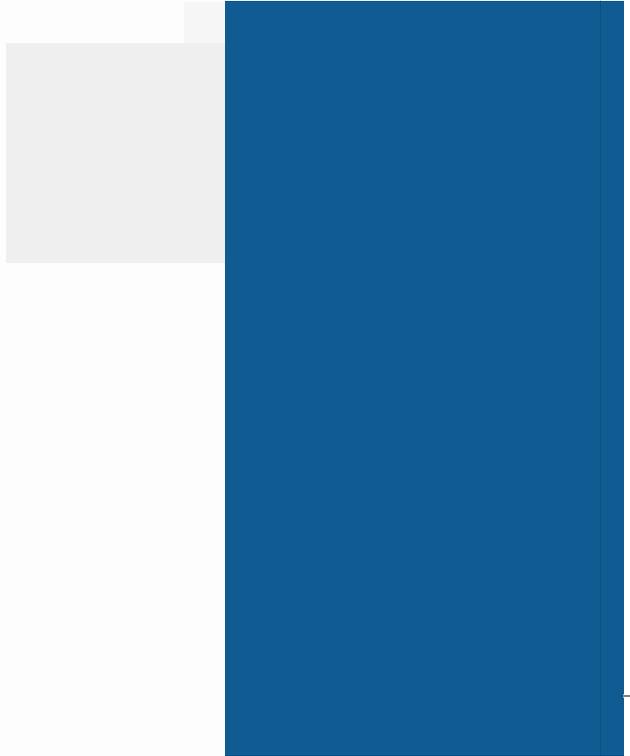


事实上，低焦油卷烟容易诱导不吸烟者吸烟，或者削弱吸烟者的戒烟意愿

低焦油卷烟的危害事实

- 有戒烟意愿的吸烟者可能因为它而继续吸烟。
- 已戒烟的吸烟者可能会认为它的危害小而重新开始吸烟。
- 不吸烟的人，尤其是青少年，可能会认为它安全无害而开始吸烟。
- 吸低焦油卷烟和吸普通卷烟一样会危害人体健康。
- 吸低焦油卷烟会加大吸入烟草烟雾量，增加吸卷烟的支数。
- 低焦油、淡味卷烟并不能降低吸烟者的疾病风险。





看完这本小册子
如果您已经开始打算戒烟
请继续参看《帮你戒烟》小册子
开启真正的戒烟之旅

中国疾病预防控制中心控烟办公室

编写人员：姜垣 杨焱 南奕 王继江 谢莉 肖琳 熙子

网址：www.notc.org.cn

