

拒绝烟草诱惑 对第一支烟说不

2025年5月31日是第38个世界无烟日,今年的主题为“拒绝烟草诱惑,对第一支烟说不”。为深入贯彻落实党中央、国务院关于推进健康中国建设的决策部署,扎实推进健康中国行动控烟专项行动,我们将以主题宣传为抓手,广泛开展控烟科普教育,在全社会营造“人人支持控烟、人人参与控烟”的浓厚氛围,尤其注重引导青少年群体树立“拒绝吸烟从第一支开始”的健康理念,筑牢青少年控烟防护网。

产生这样的错觉,是由于吸烟者对尼古丁产生了依赖,一旦不吸,就会出现注意力无法集中、焦虑、烦躁等症状,而只有吸烟才能缓解。这本身就是吸烟导致的不良后果,却被吸烟者当成了吸烟的好处。其实,长期吸烟,烟中的一氧化碳会阻碍氧气和血细胞的结合,造成脑部血流量减慢、智力减弱。所以,“吸烟可以帮助思考”是错误的。

行动起来共创无烟环境

面对烟草带来的重重危机,我们绝不能坐视不管。戒烟,是应对烟草危害的唯一有效途径。无论年龄大小,戒烟都能带来显著的健康益处。

戒烟后,短时间内,心率和血压便会下降。

- 12小时后,血液中的一氧化碳浓度恢复到正常水平;

- 2至12周后,循环系统有所改善,肺功能有所增强;

- 1至9个月后,咳嗽和气短等症状有所减轻;

- 1年后,患冠心病的风险大约是吸烟者的一半;

- 5至15年后,中风的风险会降低到和非吸烟者一样的水平;

- 10年后,患肺癌的风险会降低到吸烟者的一半左右。15年后,患冠心病的风险与非吸烟者一致。

此外,不同年龄段的人戒烟,与那些继续吸烟者相比,好处是:

- 30岁左右时戒烟:增加近10年的预期寿命;

- 40岁左右时戒烟:增加9年的预期寿命;

- 50岁左右时戒烟:增加6年的预期寿命;

- 60岁左右时戒烟:增加3年的预期寿命;

危及生命的疾病发病后:在心脏病发作后戒烟的人,心脏病再次发作的概率可降低50%。

我们该怎么做

对于吸烟者:

制定停止吸烟计划,并下决心严格遵守;

扔掉身边所有烟缸、香烟和打火机 etc;

多喝水,上班(课)时也要准备好水;

加强体育运动;

用原来买烟的钱购买其他特别想要的物品。

对于不吸烟者:

保持健康的生活习惯,合理饮食、适量运动、充足睡眠等都能增强身体抵抗力;

在无法避免二手烟的情况下,佩戴口罩可以减少二手烟的吸入量;

多吃新鲜水果和蔬菜,烟雾吸入后,导致身体里过多的氧化反应,而水果和蔬菜含有丰富的抗氧化剂。

2025年世界无烟日运动的目标

提高认识

揭露烟草业如何耍弄各种花招,改进烟草和尼古丁制品的外观和吸引力。

倡导政策变革

采取措施禁止在烟草产品中添加使其更具吸引力的香料和添加剂;全面禁止(包括在数字平台上禁止)烟草广告、促销和赞助;对产品及其包装设计进行监管,以降低其吸引力。

减少需求

揭露烟草业的惯用小伎俩,以减少需求,特别是减少年轻人的需求,进而降低他们对尼古丁和烟草制品的需求。

吸烟的危害

吸烟引发各种心脏病

吸入香烟中的一氧化碳会降低血液吸收氧气的能力。尼古丁能使心跳加快、血压升高、心脏的承受能力减弱等,促使动脉粥样硬化累积,许多心脏疾病开始发生。

吸烟影响口腔健康

烟气中含有大量挥发性硫化物,大量吸烟会形成毛舌,使食物残渣滞留,经常抽烟还会使牙齿变黑、变黄。

吸烟对肺部的损害

吸烟会产生多种有害物质,比如一氧化碳、尼古丁、焦油等。当抽烟时,这些毒素会随着烟雾进入肺部,致使肺功能异常,进而发展成各种肺部健康问题。

加速衰老

吸烟会降低皮肤的血液循环,使吸烟者的上眼皮或下眼皮呈直角放射、脸颊和下颏产生很深的皱纹,使人过早衰老。

二手烟的危害

吸烟时吹出的烟雾可散发大量刺激物,其中至少有40种在人类或动物身上引起癌变。在吸烟者停止吸烟后,这些刺激物仍能停留在空气中数小时,可被其他非吸烟人士吸进体内,对人体健康造成更大的伤害。

常见的知识误区

吸烟可以帮助思考,吸烟者会



第38个世界无烟日
2025年5月31日

拒绝烟草诱惑 对第一支烟说不



国家卫生健康委规划司



健康教育宣传栏

榆次区疾病预防控制中心