昨日是第31个世界无烟日，本次世界无烟日的主题是“烟草和心脏病”。大家都知道，吸烟会对肺造成不良影响。但你知道吗？吸烟对心脏也会造成致命伤害。东莞市第三人民医院胸痛中心最近收到的一个患者，要为年轻的“烟民”敲警钟了。

来自茶山的25岁小伙阿坤，因为急性心梗险些丢了性命。医院检查结果显示，他的动脉血管硬化程度相当于45到50岁的中年人。医生一问才知，25岁的阿坤竟然有15年的烟龄！

25岁小伙吸烟15年患急性心梗险没命，医生说吸烟对心脏有致命伤害

三十岁戒烟 寿命长十年

/患者/ 25岁小伙患急性心梗

“心肌梗死是五六十岁的中老年人的常发病，30岁以下病患相当少见，但这个患者只有25岁。”东莞市第三人民医院胸痛中心兰军主任说，通过询问病史发现，造成阿坤急性心梗的原因，可能是伴随了他15年的生活习惯——抽烟。

“作为心内科医生，我们也很意外。”兰军解释，从阿坤的CT片来看，他的动脉血管硬化程度相当于45到50岁的中年人。

别看阿坤年轻，他的烟龄却长达15年，现在每天至少要抽2包。据了解，阿坤自己一人在东莞打工，生活作息不规律，熬夜是家常便饭，平时喜欢肉食。身高1.7米的他，体重就将近150斤。

兰军强调，肥胖、长期抽烟史、不健康的饮食、不良的作息习惯，这些都是罹患冠心病的危险因素，其中抽烟是“危中之危”。

/释疑/ 吸烟不仅伤肺还伤心

“吸烟是肺癌最大的元凶”，监测数据显示这项知识约有七成半的认知率。不过，吸烟还更广泛的危害——无论是一手烟还是二手烟都可导致心脑血管疾病，对此人们的认知率很低。

广东省控制吸烟协会秘书长、中山大学孙逸仙医院综合科主任熊小强指出，在我国，心脑血管病导致死亡占总死亡数超过40%，几乎是恶性肿瘤（含肺癌）比例的2倍。全球的医学研究显示，10%的心脑血管死亡、12%的心脏病死亡，归因于吸烟、二手烟暴露。“如果是心梗死亡，年龄在50岁以下，几乎都能找到烟的‘阴影’。”熊小强说。

兰军也表示，在吸烟的诸多危害中，对心脏的致命伤害不容忽视。他介绍，吸入烟气后，尼古丁和一氧化碳就会渗透到血液中，这时运送氧气的血红素就会卸下氧气而改与一氧化碳结合，导致血液中的氧气含量减少。同时受尼古丁刺激，冠状动脉也会收缩，血管收缩越严重，心脏的运动就会越艰难。

/数据/ 吸烟者患冠心病的风险约是非吸烟者的2.2倍

吸烟损伤血管内皮组织，引起冠脉硬化，导致血管狭窄，因此出现“扣扳机效应”，在动脉硬化的基础上吸烟，会促发血栓，从而导致高血压并增加冠心病风险。

吸烟者患冠心病的风险约是非吸烟者的2.2倍；哪怕每天只是抽一支烟，也会使男性冠心病风险增加74%，女性增加119%；吸烟量越大，吸烟年限越长，冠心病的发病和死亡风险越高。此外，吸烟还会影响降压、降脂药物的疗效，降低冠心病的治疗效果。

吸烟损伤脑血管和颈部供应脑部的血管，引起动脉粥样硬化，血管狭窄；还会引起脑血管和颈部动脉的斑块破裂，形成栓子，堵塞脑血管；此外，吸烟导致高血压，也增加了中风发生风险。

据医学研究显示，吸烟者发生中风的风险是非吸烟者的1.5倍，吸烟量越大，年限越长，中风发病风险越高。此外，吸烟还会降低中风治疗效果。

/支招/ 戒烟1年可将心脏病发作风险减半

熊小强指出，戒烟可迅速降低发生心脏病的风险：停止吸烟20分钟，“烟民”的心率、血压都会下降；戒烟1年，心脏病发作的风险就可减半；戒烟5年—15年，中风发病风险降低至与非吸烟者相当了；戒烟15年后，心脏病发作风险降低至非吸烟者水平。与持续吸烟者相比，戒烟者更少伴有疾病和残疾。“任何年龄戒烟都会获益，戒烟越早越好”，熊小强指出，35岁前戒烟，能避免90%因吸烟引起的心脏病；59岁以前戒烟，15年内死亡的可能性仅为继续吸烟的一半。如果在30岁戒烟，预期寿命比继续吸烟的多10年；在40岁戒烟，多活9年；在50岁戒烟，多活6年；在更大年纪戒烟，也可添寿3年。

多项研究显示，吸烟者在无帮助的情况下尝试戒烟，复吸率可高达90%~95%。市民可以在医生的指引下，进一步咨询如何戒烟，配合使用戒烟药物，以防止复吸。

/话你知/

这些戒烟传闻都是假的

低焦油烟危害小，突然戒烟会发胖……我们可能都听过这些关于戒烟的传闻，但是医生要告诉你，这些都是假的！

用过滤嘴、抽低焦油烟没危害？医生：香烟燃烧时含几十种致癌物

有人认为，只要不抽焦油含量高的烟就没事了，有的香烟焦油含量在8mg/支，甚至有1 mg/支的，四舍五入就等于没焦油，很安全！

医生介绍，一根烟燃烧产生的烟雾中，含有7000多种化合物质，其中至少69种是致癌物，而焦油仅仅是其中一种。在7000多种化合物质中减少一种的成分，降低的危害极其有限。再者，烟民会认为低焦油的烟“没劲”，然后往往吸得更多。

抽烟多年，突然戒掉反而会生病？医生：“戒烟反噬”只是产生了戒断反应

有人说，身体已经习惯了尼古丁，突然戒烟可能会发胖、甚至引起多种疾病。

医生表示，这其实是无稽之谈。吸烟会导致诸多呼吸系统疾病，而对于患上呼吸系统疾病（如哮喘、慢阻肺等）的人群，戒烟不仅是预防保健，更是治疗的必须。所谓的“戒烟反噬”，其实是产生了戒断反应，一般使用过戒烟药物后，症状就可控制。

有人说戒了烟之后身体会发胖，这绝不是戒烟引起的，而是戒烟后人体各项机能在恢复，食欲也会增加，甚至会吃糖或零食来抵消烟瘾，时间长了，肯定会胖的。