

世界无烟日： 别让香烟带走你的健康！

■本报记者 贺正香
通讯员 刘 丹

什么是世界无烟日？

1987 年 11 月，世界卫生组织在日本东京举行的第 6 届吸烟与健康国际会议上建议把每年的 4 月 7 日定为世界无烟日（World No Tobacco Day），并从 1988 年开始执行；但从 1989 年开始，“世界无烟日”改为每年的 5 月 31 日，因为第二天是国际儿童节，希望下一代免受烟草危害。

A 今年无烟日活动主题：“烟草和肺部健康”

今年世界无烟日的主题是：烟草和肺部健康。现在空气污染严重，不吸烟，肺的负担就够重了，吸烟者的肺就更容易出毛病，特别是过度、长期的吸烟者。

烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。

开展无烟日活动旨在提醒大众吸烟有害健康，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清新环境。

许多烟民都有一种误区，认为抽烟只是一种嗜好，其实世界卫生组织早已将烟草依赖作为一种疾病列入国际疾病分类，确认烟草流行是这个世界迄今所面临的最大公共卫生威胁之一，每年使 700 多万人失去生命，其中有 600 多万人缘于直接使用烟草，有大约 89 万人属于接触二手烟雾的非吸烟者。

B 香烟里有什么？

烟草燃烧的烟雾中有 4000 多种化学物质，其中 400 多种具有毒性，超过 50 种能致癌。

尼古丁：高度成瘾性物质。可以引发血管收缩，心跳加快，血压升高；造成血管内膜受损，加重动脉硬化；大量尼古丁可引起冠状动脉痉挛，诱发心绞痛和心肌梗死。

焦油：烟草燃烧后产生的黑色物质。是引起肺癌和喉癌的主要原因，会加重哮喘和其他肺部疾病的症状。

一氧化碳：跟血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，阻止血红蛋白与氧结合，使血红蛋白失去携带氧的能

力，造成机体缺氧。还会使胆固醇增多，加速动脉硬化。

放射性物质：通过烟草烟雾进入人体，蓄积在肺内，并经血液循环转移到其他组织，形成内照射源，成为诱发癌症的原因之一。

其他化学物质：丙酮、杀虫剂、砷、镉、甲醛、氨、氰化氢、萘、氯乙烯。一支香烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠。当一支香烟被点燃，并一口口吸入体内时，一袭白衣的破坏者正沿着你的呼吸道，开始了肺的掠夺之战。心肌梗塞、中风、心脑血管疾病、癌症，更不乏肺结核、肺炎这样的呼吸道传染性疾病等接踵而至，吸烟危害无处不在。

C 烟草对肺部健康的危害

肺癌。吸烟是导致肺癌的主要原因，全球三分之二以上肺癌死亡由吸烟所致。在家中或工作场所接触二手烟雾也会增加罹患肺癌的风险。戒烟可降低肺癌风险：戒烟 10 年后，肺癌风险可降至吸烟者的一半左右。

慢性呼吸系统疾病。吸烟是慢性阻塞性肺病的主要原因，慢性阻塞性肺病指充满脓液的粘液在肺部积聚，导致痛苦的咳嗽和呼吸困难。由于烟草烟雾可显著减缓肺部发育，因此年轻时便开始吸烟的人罹患慢性阻塞性肺病的风险尤其高。烟草还会加剧哮喘，而哮喘会限制活动并导致残疾。尽早戒烟是减缓慢性阻塞性肺病发展和改善哮喘症状的最有效治疗方法。

结核病。结核病会损害肺部并降低肺功能，吸烟会进一步减弱肺功能。世界上大约四分之一的人患有潜伏性结核病，使他们面临发展为活动性结核病的风险。吸烟者患结核病的

可能性增加一倍。由吸烟造成的肺部健康损害会加重活动性结核病，由此大大增加因呼吸衰竭而致残和死亡的风险。

影响生命全程。因母亲吸烟或母亲接触二手烟雾而在子宫内暴露于烟草烟雾毒素的婴儿，经常会出现肺部生长及功能减退的情况。接触二手烟雾的幼儿面临哮喘、肺炎和支气管炎发病及恶化的风险，并可能频繁罹患下呼吸道感染。

全球估计有 16.5 万名儿童因二手烟雾引起的下呼吸道感染在 5 岁之前死亡。能够活到成年的人则继续遭受因接触二手烟雾导致的健康后果，因为幼儿时期频繁罹患下呼吸道感染会显著增加成年后患慢性阻塞性肺病的风险。

吸烟有百害而无一利，但是戒烟后多数的危害还是可以逆转的，只要及时地戒烟就可能一定程度或完全消除这种危害。

戒烟被证实是减轻吸烟危害的唯一方法。吸烟者戒烟后可延长寿命，降低

吸烟相关疾病的发病及死亡风险，改善多种吸烟相关疾病的预后等。有研究表明，吸烟者与不吸烟者相比，平均寿命约减少 10 年；60 岁、50 岁、40 岁或 30 岁时戒烟可分别赢得约 3 年、6 年、9

年或 10 年的预期寿命。吸烟的女性在妊娠前或妊娠早期戒烟，可以降低早产、胎儿生长受限、新生儿低出生体重等多种妊娠问题的发生风险。因此，戒烟越早，健康获益越大。

D 采取科学的戒烟方法

吸烟有害健康这已是不争的事实，但是烟瘾一上来就是没有办法控制，很多吸烟的人都尝试着戒烟，但总是半途而废，不能成功，一定要狠得下心并且要选择准确的戒烟方法，否则适得其反。

专家介绍了戒烟的技巧：一是戒烟从现在开始，逐渐减少吸烟次数和吸烟的烟量；二是丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸；三是避免参与往常习惯吸烟的活动；四是餐后喝水、吃水

果或散步，摆脱饭后一支烟的想法；五是烟瘾来时，要立即做深呼吸活动，或咀嚼无糖分的口香糖，避免用零食代替香烟，否则会引起血糖升高，身体过胖；六是坚决拒绝香烟的引诱，经常提醒自己，再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

“健康从控烟做起”，不只是一句口号。朋友们，在点燃一根烟之前，请想想你的肺、你的健康和你的未来。

珠晖区举行“烟草和肺部健康”主题宣传活动 人人争当“控烟监督员”



珠晖区疾控中心志愿者发放控烟知识宣传单

■通讯员 唐兰荣 余向丽

本报讯 为进一步倡导无烟生活理念，广泛营造控烟氛围，保障师生身体健康，5 月 31 日“世界无烟日”，珠晖区疾控中心联合粤汉社区卫生服务中心在粤汉小学举行“烟草和肺部健康”主题宣传活动，学校师生及家长共 1000 余人参加活动。

活动现场，社区医生为同学们讲解了吸烟对青少年身心健康的各种危害，呼吁教师职工、学生、家庭、社区等多层面、多渠道开展禁烟宣传活动，希望同学们都能成为自己家庭的

“控烟监督员”，劝导身边的人戒烟。随后宣读《校园禁烟倡议书》，号召大家“创造无烟校园，我们共同行动，拒吸第一支烟、做不吸烟新一代”。

珠晖区疾控中心志愿者服务团队现场为家长和学生发放控烟知识宣传单，耐心解答群众咨询。

珠晖区疾控中心负责人表示，世界无烟日活动当天，辖区内医疗卫生单位均开展了形式多样的控烟宣传活动，通过系列活动的开展，让学生们从小树立不吸烟的意识，进而影响身边的家人远离烟草。