



烟草和肺部健康



中国疾病预防控制中心 控烟办公室



前言

根据国家癌症中心 2015 年研究数据，我国新发肺癌病例约为 **78.7** 万例，超过第二位胃癌近一倍。

同时，我国慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）患病率迅速上升，目前 **40** 岁以上人群慢阻肺患病率已达到 **13.7%**，有近 1 亿人正在承受慢阻肺疾病带来的痛苦。

吸烟与二手烟是导致肺癌和慢性呼吸系统疾病的首要危险因素。

烟草烟雾有害成分



“

烟草烟雾含有 **7000** 多种化学物质，其中至少有 **69** 种已知致癌物质。

69 种

致癌物质

”

烟草烟雾中的有害成分不仅存在于吸烟者主动吸入的烟草烟雾中，还存在于二手烟中。即使短时间暴露也会对人体健康造成危害。

研究证据表明，无论是加装排风扇、空调还是其他装置，都无法避免非吸烟者吸入二手烟。



致癌化学成分



甲醛



苯



钋-210



氯乙烯



铬



砷



铅



铜



一氧化碳



氰化氢



氨



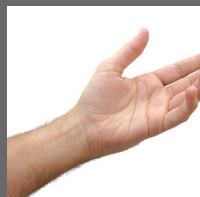
丁烷



甲苯

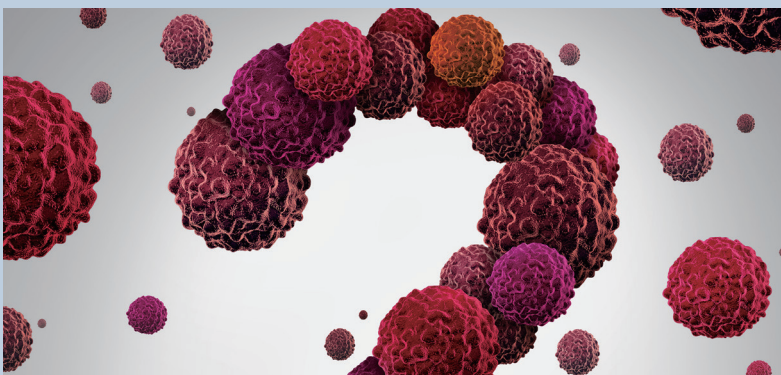


有毒气体



烟草烟雾的残留物还吸附在衣服、窗帘、椅垫、地毯甚至头发和皮肤上，这些残留物可存在几天、几周甚至数月，持续危害身体。

吸烟和二手烟导致肺癌



烟草烟雾中的致癌物可直达呼吸系统终末气道（包括细支气管和肺泡），并迅速通过血液到达全身，损伤 DNA，导致身体多部位癌症。

吸烟是肺癌发生的首要危险因素。

2-3 倍

吸烟者肺癌发病风险是不吸烟者的 **2-3** 倍。

20%-30%

二手烟会导致肺癌发病风险增加 **20%-30%**。

1.5-2.0 倍

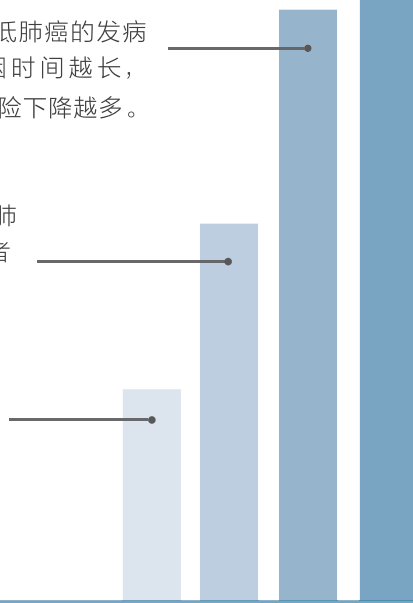
丈夫吸烟的女性肺癌发病风险是丈夫不吸烟的女性的 **1.5-2.0** 倍。



戒烟能降低肺癌的发病风险；戒烟时间越长，肺癌发病风险下降越多。

戒烟 10年后，戒烟者的肺癌发病风险降为持续吸烟者的**30%-50%**。

戒烟还可改善肺癌患者的治疗效果。



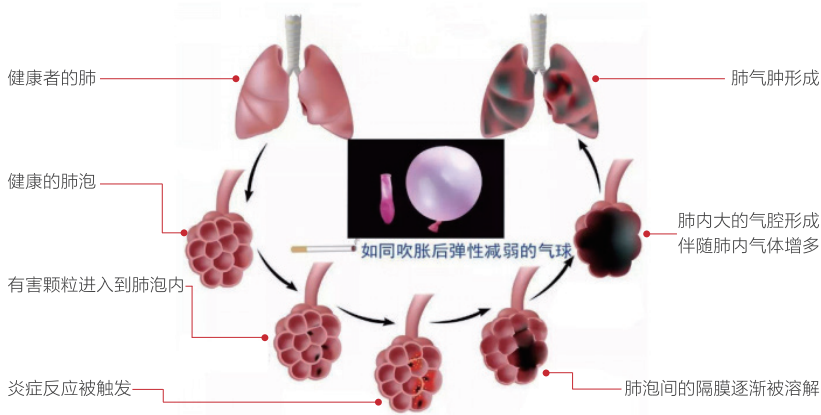
事实证明：

1990至2014年，美国男性肺癌死亡率下降了43%，主要与控烟有关。

吸烟和二手烟导致慢阻肺

慢阻肺是一种可以预防和治疗常见疾病，以持续性呼吸道症状和气流受限为特征，是由于暴露于有害颗粒物或气体，造成的气道或肺部异常所引起。

呼吸困难、咳嗽、咳痰是最常见的症状。随病情逐渐恶化，每日的常规活动都可能变得非常困难，使患者“生不如死”。



所谓的慢性“吸烟咳嗽”是慢阻肺的第一个信号，很多吸烟者误认为这是吸烟的正常反应，孰不知这正是可怕的慢阻肺的开始。

吸烟是慢阻肺的首要可预防因素

1

吸烟者慢阻肺的发病风险是不吸烟者的**3.51**倍。

2

二手烟可增加慢阻肺发病和死亡的风险，接触二手烟越多，因慢阻肺死亡的风险越高。

3

烟草烟雾对青少年肺功能造成永久性损害，影响肺部发育，增加成年后慢阻肺的发病风险。

4

戒烟可以降低慢阻肺的发病风险，延缓慢阻肺病程，减少慢阻肺的相关死亡。

与持续吸烟者相比，戒烟者的慢阻肺死亡风险可下降**32% -84%**。

吸烟增加肺结核的患病和死亡风险

肺结核是严重危害健康的慢性传染病。结核病因感染结核分枝杆菌引起，吸烟能使潜伏的结核分枝杆菌活跃，大大增加了感染结核病和因病死亡的风险。



吸烟可增加感染结核分枝杆菌的风险。



吸烟可使结核病的发病风险增加 **2.5** 倍以上。



在结核病活跃期吸烟将显著增加呼吸系统衰竭导致的残疾和死亡风险。

戒烟可以降低肺结核发病的风险；
结核病患者通过戒烟可获得较好的治疗效果。



吸烟还可诱发或加剧成年人哮喘，增加包括肺炎在内的呼吸系统感染的发病风险。

二手烟可导致成年人急慢性呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘等疾病。



二手烟影响儿童肺部健康



二手烟是诱发儿童哮喘和呼吸道感染的主要危险因素。

二手烟中的有害物质可迅速刺激和破坏儿童的气管壁，可导致上呼吸道的改变，影响肺部的生长发育。

二手烟可导致儿童哮喘，父母吸烟的儿童哮喘的发病风险是父母不吸烟的 **1.23** 倍。

二手烟可加重哮喘儿童的病情，并且影响哮喘的治疗效果。

二手烟可导致儿童发生下呼吸道感染，比如支气管炎和肺炎。

孕妇吸烟或接触二手烟，导致胎儿肺部发育减缓和功能下降。

二手烟暴露可以导致儿童肺功能下降。

事实证明：

香港无烟法律实施六年后（2007-2012年），儿童下呼吸道感染住院病例减少 13635 例。



使用电子烟存在健康风险

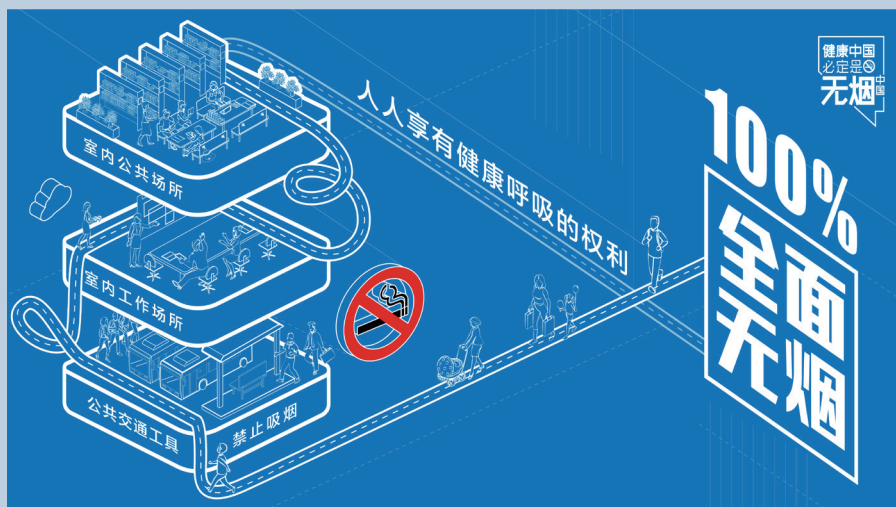
电子烟气溶胶（包括二手气溶胶）的化学成分



这些化学物质很多都是有毒物质，尼古丁会使人成瘾，甲醛、亚硝酸胺、多环芳烃可致癌；甚至电子烟加热产生的气溶胶本身的浓度达到足够高度时，也会对健康产生威胁，尤其是对哮喘病人及其他有呼吸道疾病的人群。

全面无烟法规保护公众健康

全面无烟法规可以保护公众健康，降低肺癌和慢性呼吸系统疾病的发生和死亡。



只有室内公共场所、室内工作场所和公共交通工具实现全面无烟才能有效保护人们免受烟草烟雾的危害。

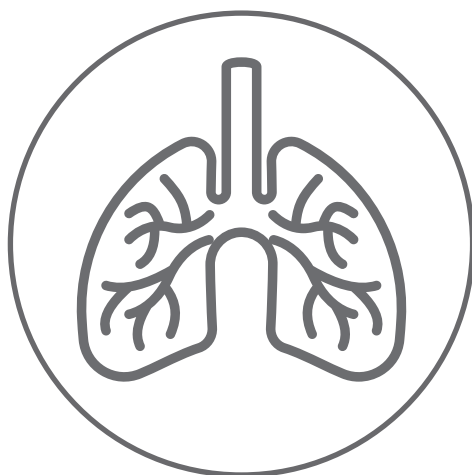
截止 2018 年底，我国已有超过 20 个城市出台了无烟法规。按照《“健康中国 2030”规划纲要》的要求，公共场所全面禁烟势在必行。

特别提示：

应在所有禁止吸烟的地方禁止电子烟使用。

戒烟是保护健康的最好途径

戒烟请拨打戒烟热线或咨询戒烟门诊



中国疾病预防控制中心控烟办公室：www.notc.org.cn

中国烟草控制资源中心：www.tcrc.org.cn

戒烟热线：12320 ， 400 808 5531

烟草和肺部健康核心信息

01

吸烟与二手烟是肺癌和慢性呼吸系统疾病的首要可预防因素。

02

吸烟和二手烟可以导致肺癌。吸烟者患肺癌的风险是不吸烟者的 2-3 倍。吸二手烟导致患肺癌风险增加 20%-30%。戒烟可以降低肺癌的发病风险。

03

吸烟和二手烟可以导致慢性阻塞性肺疾病。吸烟者患慢阻肺的风险是不吸烟者的 3.51 倍。戒烟是慢阻肺防治首要可行措施，戒烟可以延缓慢阻肺病程进展，减少相关死亡。

04

吸烟使潜伏的结核病菌活跃，大大增加了感染结核病和因病死亡的风险。吸烟可使患结核病的风险增加 2.5 倍以上。

05

吸烟和二手烟可以导致成年人急慢性呼吸道症状、肺功能下降，诱发或加剧哮喘。

06

二手烟会导致儿童哮喘，增加患支气管炎和肺炎的风险，使儿童肺功能下降。

07

孕妇吸烟或接触二手烟，会影响胎儿的肺部发育。

08

使用电子烟存在健康风险。电子烟产生的“二手烟”也是不安全的。在禁止吸烟的地方应当同时禁止电子烟的使用。

09

只有全面无烟法规才能有效保护人们免受烟草烟雾的危害。

10

任何年龄戒烟均可获益。戒烟时间越长，发病和死亡风险越低。全国戒烟热线电话为 12320、4008085531。



停止吸烟 保护我们的孩子

二手烟暴露

导致儿童肺功能下降，增加患哮喘、肺炎和支气管炎等疾病的发生及恶化风险。

烟草对健康的负面影响
或将伴随终生！

- 任何年龄戒烟
您与孩子均可获益。
- 早戒烟，早止损！





吸烟伤肺

吸烟和二手烟暴露

导致肺癌、慢阻肺，增加肺结核、哮喘、
呼吸系统感染等疾病的发生风险。

烟草对健康的负面影响
或将伴随终生！



- 任何年龄戒烟均可获益。
- 早戒烟，早止损！



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：肖琳 熙子 龙军 杨焱 杨杰 南奕
