



5.31 世界无烟日

珍爱健康 远离香烟



戒烟的好处

看见新型烟草产品电子烟后,同学们是不是觉得电子烟无毒,可以自由开怀抽吸呢?不是的,电子烟并非无毒,它只是没有传统烟草产品毒性那么大而已,所以我们也坚决不能触碰,不可吸食。

我们不仅自己不能吸烟,还要努力劝解家里烟民戒烟,因为他们每天都在制造大量的有毒气体“二手烟”让我们无意间吸毒。下面我们就来看看戒烟有什么好处吧!

根据每个人的年龄、身体状况、烟龄、烟瘾程度,戒烟过程的变化会有差异。但当彻底戒烟之后,身体都会有5个神奇的变化,而且是非常让人愉悦的变化。

一、大脑

烟草中含有4000多种化学物质,其中50多种为自然界已知的有毒物质,包括一氧化碳、丁烷、砷、氨、甲醇等,长时间吸入这些有毒物质会损伤大脑,造成学习和记忆能力下降。与不吸烟的人相比,有20%-30%的烟民大脑中控制情绪和欲望的区域会受到影响。

而戒烟对大脑的好处,主要是大脑不再会迷恋和依赖香烟的尼古丁所带来的快感。香烟对大脑带来的这种快感一旦间断了之后,人们大脑里面的一些化学成分就可以逐渐恢复。

戒烟有助促进健康,改善认知能力。这可能源于戒烟后大脑皮层逐渐增厚,这一区域在信息处理和记忆方面起着重要作用。大脑皮层会随着年龄增长而逐渐变薄,吸烟会加速这一趋势,而戒烟后会有一定程度的修复,但不可能恢复到从不吸烟人群的厚度。

二、肺部

流行病学数据证实,吸烟是引致肺癌的罪魁祸首。每天吸烟20根、烟龄超过20年的人,患肺癌死亡的危险性增加20倍。与吸烟者共同生活的女性,处于被动吸烟状态,这样的女性患肺癌几率比常人高出6倍。

戒烟后,肺部的炎症减轻,肺部纤毛不再被麻痹,重新工作。肺部纤毛就是肺的清洁系统,它可以在戒烟几天后开始自我修复,最快1个月就恢复正常功能。

三、心脏

研究发现,吸烟的人发生心肌梗死的风险是常人的3倍,女性吸烟者患心脏病几率额外增加25%。

2014年,英国心脏基金会

研究发现,每天仅仅吸一根烟,患心脏病风险便会增加3倍。临床数据显示,在所有冠心病患者中,吸烟者较不吸烟者高3.5倍。

医学上有研究表明,人体在戒烟之后,心血管疾病发病率会降得很低。比起吃药,戒烟可以更有效地降低患心脏病的风险,一旦戒烟,心血管细胞功能就会增强。

四、牙齿

据研究显示:重度吸烟者更容易导致牙齿脱落,重度男性吸烟者提前牙齿脱落概率较不吸烟的男性高3.6倍,女性吸烟者牙齿脱落的概率则较不吸烟者高2.5倍。即使戒烟之后,还需要10年时间保持不抽烟,戒烟者牙齿脱落的概率才能达到不吸烟者的正常水平。

香烟里面的尼古丁会让牙齿变成黑色,经过日积月累在牙齿上面形成了一道膜,这道膜阻挡细菌和外部的连接,也就成了细菌的温床。

戒烟后,这道膜会消失,人体抵抗细菌的机制就会起到作用,牙齿也就会慢慢变白,更加坚硬。

五、皮肤

据研究表明,每十年的烟龄会平均让人看起来老2.5岁。女性抽烟的时间越长,看起来就会越老,产生越多越深的皱纹,和越来越不均衡的皮肤。吸烟会破坏人体组织的胶原蛋白和弹力蛋白,而且它会降低雌性激素的水平,从而导致皮肤变坏。

香烟中的有害物质,如一氧化碳、尼古丁、甲醛、氯化氢会随着血液流入皮肤组织,影响皮肤代谢,减缓更新速度。戒烟后,皮肤代谢恢复正常。

世界无烟日的由来

在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。烟草依赖是一种慢性疾病,烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一,吸烟和二手烟问题严重危害人类健康。

烟草流传历史

烟草原产于美洲,15世纪末由哥伦布带回欧洲,随后逐渐在世界被广泛传播。明朝初期(16世纪中叶),烟草传入中国。发达国家的卷烟产量及消费量增长缓慢,发展中国家成为世界卷烟产量及消费量增长的主要来源。中

国是世界上最大的烟草生产国和消费国,卷烟的产量和消费量约占全球的40%。

多数发达国家的吸烟率呈下降趋势。发展中国家的总体吸烟率居高不下,且青少年吸烟率呈上升趋势,吸烟流行形势严峻。

为什么吸烟有毒? 二手烟更毒?

烟草燃烧所产生的烟雾是由7000多种化合物所组成的复杂混合物,其中气体占95%,如一氧化碳、氯化氢、挥发性亚硝酸等,颗粒物占5%,包括半挥发物及非挥发物,如烟焦油、尼古丁等。这些化合物绝大多数对人体有害,其中至少有69种为已知的致癌物,如多环芳烃、亚硝酸胺等,而尼古丁是引起成瘾的物质。

二手烟(Second-hand smoking,

SHS)指从卷烟或其他烟草制品燃烧端散发的烟雾,且通常与吸烟者散发的烟雾混杂在一起。二手烟中含有几百种已知的有毒或者致癌物质,包括甲醛、苯、氯乙烯、砷、氨和氢氰酸等。二手烟已被美国环保署和国际癌症研究署确定为A类致癌物质。与吸烟者本人吸入的烟雾相比,二手烟的许多致癌和有毒化学物质的浓度更高。

烟草产品有哪些?

传统的烟草产品有中式卷烟、英式烤烟型卷烟和美式混合型卷烟等等,而现在欧美市场上出现了流行新型烟草制品则包括加热不燃烧卷烟、电子烟、口含烟等。

为何电子烟?电子烟又名虚拟香烟、电子蒸汽发生器、电子雾化器,是新型烟草的一个分支。主要用于替代和戒食香烟,在欧美发达国家它扮演的是一个时尚玩物的角

色。它有着各种各样的外观和成百上千的味道,也像香烟一样能吸出烟气,吸出味道跟感觉来。

电子烟由锂电池、雾化器与烟弹所组成的仿香烟装置,通过雾化器将含有尼古丁成分的液体汽化,供吸食者直接吸入,但是过程中不产生烟雾。电子烟没有香烟中的焦油、悬浮微粒等其他有害成分,连生产商也认为电子烟不会产生“二手烟”。

2020年5月31日是第33个世界无烟日,主题为“保护青少年远离传统烟草产品和电子烟”。

近日,国家卫生健康委办公厅下发《关于组织开展第33个世界无烟日活动的通知》,要求各地根据本地新冠肺炎疫情防控形势,主动联合相关部门,结合《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》启动实施,从控烟与家庭、学校、职场、环保、文化等多角度切入,采用线上、线下相结合的方式开展世界无烟日主题宣传倡导活动,科学引导青少年树立拒绝传统烟草产品和电子烟的健康理念,切实保护青少年健康,以此为契机,加快推进无烟环境建设和无烟立法进程,进一步推动《健康中国行动(2019-2030年)》目标的实现。

