⊠⊠…⊠⊠⊠⊠⊠—⊠－⊠¥⊠ ÷≤ · 10-31.pdf 1 2024/11/1 10:39

无烟
为成长护航

中国疾病预防控制中心
控烟办公室

10-31.pdf 2 2024/11/1 10:39

目录

所有烟草制品都是有害的 1

烟草中的尼古丁可以使人成瘾 2

开始吸烟年龄越小 发病风险越高 3

使用电子烟存在健康风险 4

二手烟暴露严重危害健康 5

禁止向未成年人销售烟草制品 6

全面禁止烟草广告、促销和赞助 7

烟草威胁环境 8

早戒烟 早受益 9

无烟环境保护青少年免受烟草危害 10

青少年控烟宣传核心信息 11

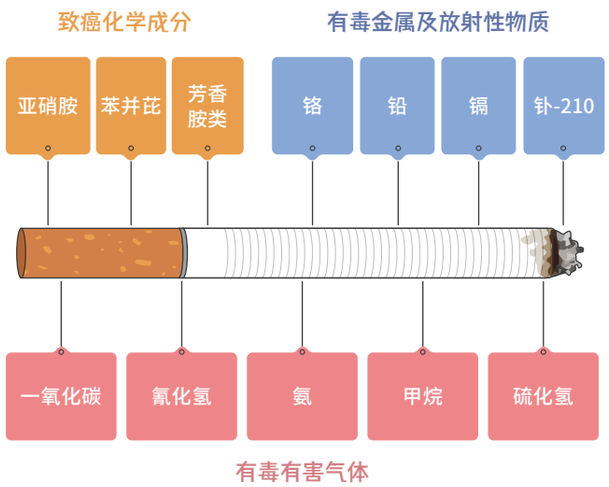
⊠⊠…⊠⊠⊠⊠—⊠ - ⊠¥⊠ ÷≤ · 10-31.pdf 3 2024/11/1 10:39

1 所有烟草制品都是有害的

7000+
化学成分

69
已知致癌物

烟草烟雾中含有7000余种化学成分，其中数百种为**有害物质**，至少69种为**致癌物**。只要吸烟就会危害自身健康，同时也会对暴露于烟草烟雾中的不吸烟的人的健康造成威胁。

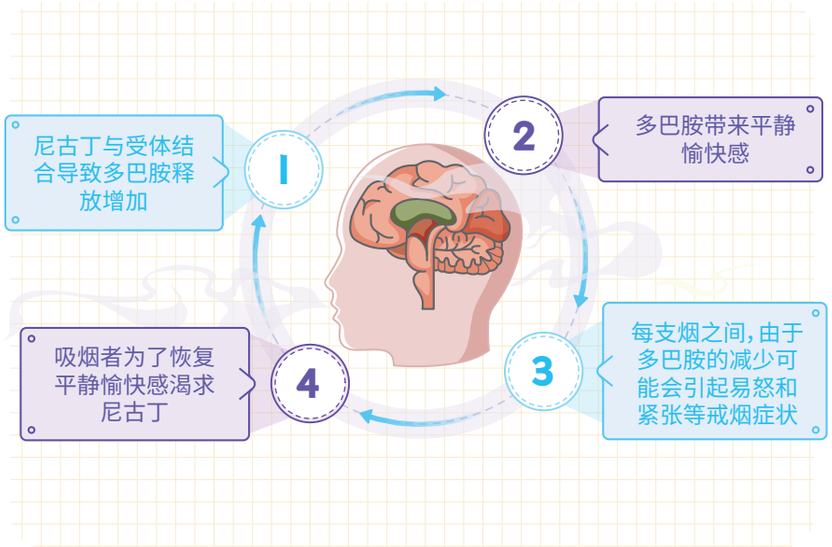


低焦油≠低危害

"低焦油"卷烟同样也有危害，这是因为：

- 焦油含量降低不表明其他致癌物含量也降低
- 机器测试的焦油含量并不能等同于实际吸烟过程中焦油摄入量
- 吸低焦油卷烟的吸烟者常常会存在“吸烟补偿行为”，会吸得更深、更多

烟草中的尼古丁可以使人成瘾 2



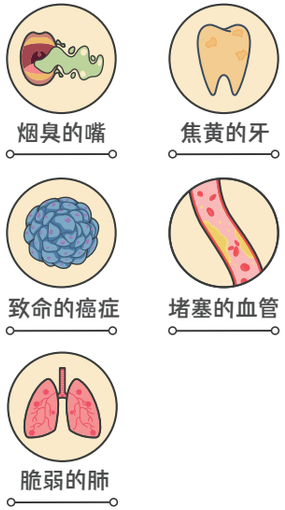
人类的大脑中枢神经系统在尼古丁的作用下，会分泌一种叫作多巴胺的物质，让人产生“愉悦”感。吸烟的人如果减少烟量或停止吸烟，体内的尼古丁浓度会迅速降低，吸烟者无法继续体验“愉悦”感并产生戒断症状，这会让人产生对吸烟的渴求，吸烟者最初都是从一支两支烟开始，结果会越吸越多，最终进入烟草依赖的恶性循环。

烟草依赖是一种慢性疾病

烟草依赖是一种慢性疾病，具有高复发的特点，世界卫生组织发布的国际疾病分类ICD-10中该疾病的编码为F17.2。

10-31.pdf 4 2024/11/1 10:39

3 开始吸烟年龄越小发病风险越高

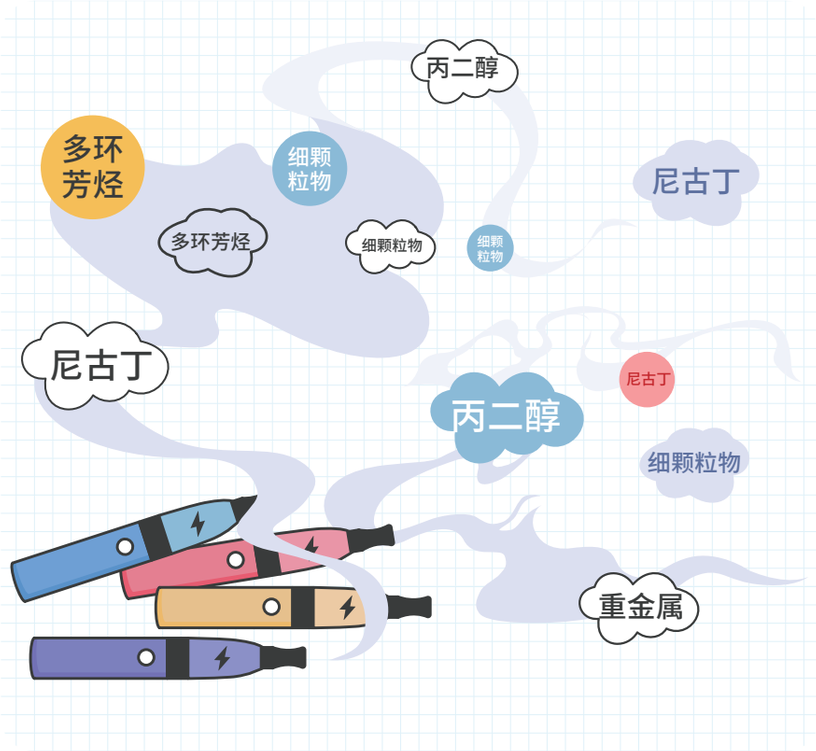


研究证明开始吸烟年龄越小、吸烟量越大、吸烟年限越长，慢性阻塞性肺疾病等多种慢性病的发病风险越高。吸烟严重损害青少年的呼吸系统和心血管系统。不仅如此，烟草中的尼古丁还会使青少年的大脑发育受到影响。

吸烟严重危害身体健康

- 每两位吸烟者当中就有一位死于吸烟相关疾病
- 吸烟者的平均寿命要比不吸烟者缩短10年
- 烟草每年使我国100多万人失去生命，如不采取有效行动，预计到2030年将增至每年200万人，到2050年增至每年300万人

使用电子烟存在健康风险 4



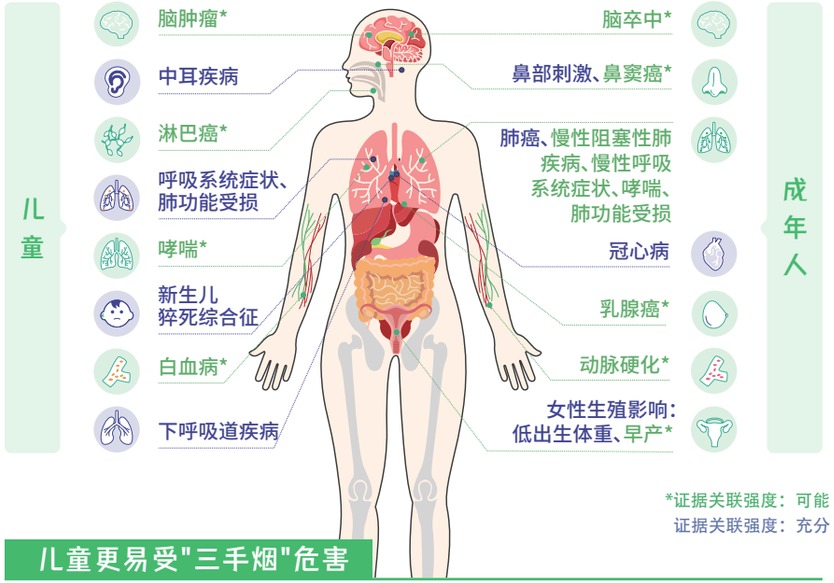
警惕电子烟诱惑

- 绝大多数电子烟中含有尼古丁，可以使人成瘾
- 研究证据显示电子烟可增加心血管疾病和肺部疾病的发病风险，可以影响胎儿发育
- 使用电子烟可能致人更容易使用卷烟，这一现象在青少年中尤为明显

10-31.pdf 5 2024/11/1 10:39

5 二手烟暴露严重危害健康

吸烟者不仅自己遭受烟草的危害，也会给身边的人带来健康危害。二手烟是指由卷烟或其它烟草产品燃烧端释放出的及由吸烟者呼出的烟草烟雾所形成的混合烟雾。**接触二手烟没有安全水平，即使是短暂接触也会造成伤害。**二手烟暴露可以导致癌症、肺部疾病、心脑血管疾病等。**儿童更容易受到二手烟的影响**，因为儿童相对于成人来说呼吸频率更高，吸入的二手烟相对更多。



儿童更易受"三手烟"危害

“三手烟”是吸烟后留在物体表面和灰尘中的烟草烟雾及其化学成分的残留物。

- 儿童免疫系统尚未成熟，尤其容易受到“三手烟”的影响
- 由于其活动特点，当他们在地板、地毯上玩耍时，更容易近距离接触残留在环境中的有害物质

禁止向未成年人销售烟草制品 6

新修订的《中华人民共和国未成年人保护法》明确规定：

- **禁止向未成年人销售烟草**
- **学校、幼儿园周边不得设置烟草销售网点**
- **烟草经营者应当在显著位置设置不向未成年人销售烟的标志 对难以判明是否是未成年人的，应当要求其出示身份证件**
- **任何人不得在学校、幼儿园和其他未成年人集中活动的公共场所吸烟**

⊠⊠…⊠⊠⊠⊠—⊠ - ⊠¥⊠ ÷≤ · 10-31.pdf 6 2024/11/1 10:39

7 全面禁止烟草广告、促销和赞助

烟草广告、促销和赞助的危害包括：

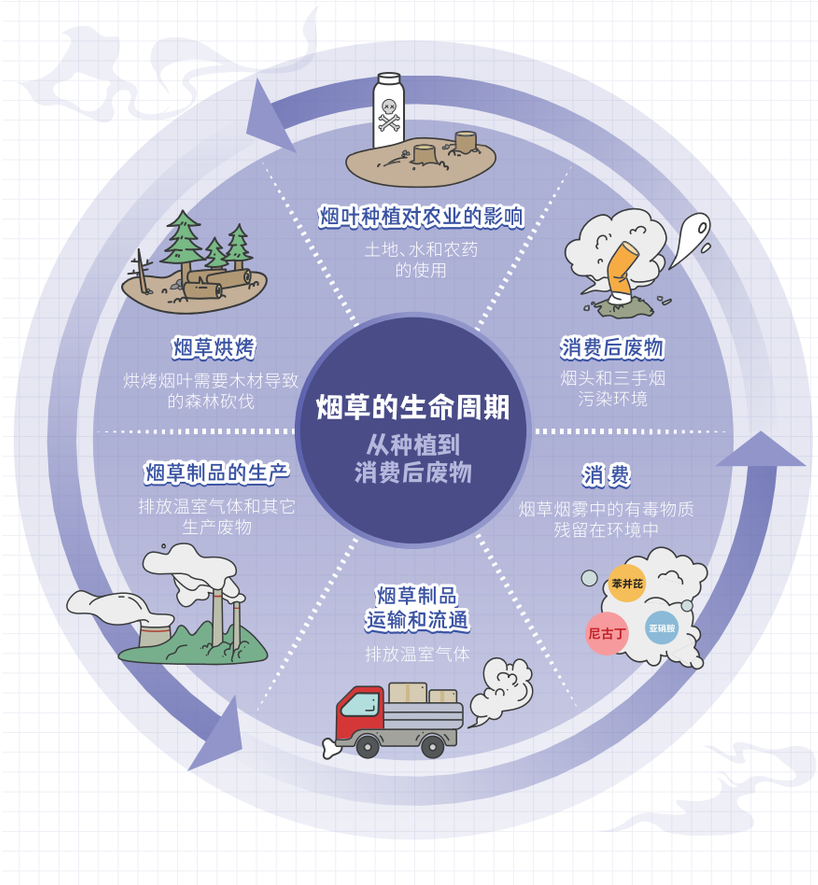
- 增加烟草对青少年的吸引力
- 美化烟草使用
- 提高烟草使用的社会接受度
- 增加烟草消费
- 减少戒烟的动力
- 削弱公共卫生工作成效

烟草广告、促销和赞助增加青少年开始吸烟的可能性

- **《中华人民共和国广告法》规定：**禁止在大众传播媒介或者公共场所、公共交通工具、户外发布烟草广告。禁止向未成年人发送任何形式的烟草广告。
- **《中华人民共和国慈善法》规定：**任何组织和个人不得利用慈善捐赠违反法律规定宣传烟草制品，不得利用慈善捐赠以任何方式宣传法律禁止宣传的产品和事项。

烟草威胁环境 8

烟草在其整个生命周期均可对环境造成危害

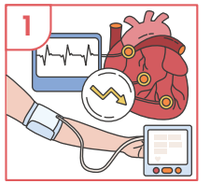


⊠⊠…⊠⊠⊠⊠—⊠ - ⊠¥⊠ ÷≤ · 10-31.pdf 7 2024/11/1 10:39

9 早戒烟 早受益

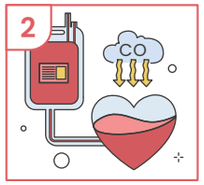
戒烟可显著降低吸烟相关疾病的发病与死亡风险。**任何年龄戒烟，均可获益**。戒烟越早，健康获益越大。

1



戒烟后**20分钟**，心率和血压便会下降。

2

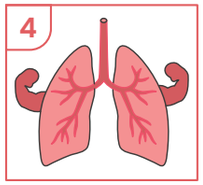


12小时后，血液中的一氧化碳浓度便会降至正常水平。

3

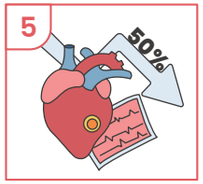
24小时后，呼吸功能得到改善。

4



3个月后，肺功能得到改善。

5

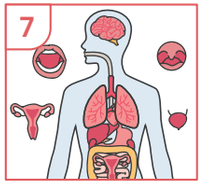


1年后，患冠心病的风险大约是吸烟者的一半。

6

5年后，患中风的风险会降低到非吸烟者的水平。

7



10年后，患肺癌的风险会降低到吸烟者的一半左右。

8

15年后，患冠心病的风险与非吸烟者相当。

科学戒烟 健康受益

戒烟其实并不难，戒烟门诊是能够帮助吸烟人群成功戒烟的有效途径。

烟瘾犯了 不用慌 五招转移注意力

- 深呼吸 15 次
- 喝一杯水
- 散步或锻炼身体
- 刷牙或洗脸
- 与家人朋友聊天

无烟环境保护青少年免受烟草烟雾危害 10

无烟学校建设

1. 制订无烟学校建设管理制度。
2. 开设含有烟草危害知识普及的健康教育课堂，多渠道开展宣传教育活动。
3. 托幼机构、中小学校、中等职业学校的校园内（包括室内、室外区域）全面禁止吸烟，即无人吸烟、无烟味、无烟头。室内不得摆放任何烟缸烟具。
4. 普通高等学校教学区、办公区、图书馆等室内场所全面禁止吸烟。
5. 校园内禁止销售烟草制品，无烟草广告。
6. 无烟草赞助。

无烟家庭建设

1. 家中任何室内场所无吸烟现象。
2. 家中无烟具（烟缸、卷烟和电子烟等）。
3. 家庭成员劝导家人或来访客人中的吸烟者不吸烟，支持其戒烟。
4. 家庭成员不敬烟、不劝烟，礼尚往来不送烟。
5. 家庭成员学习、了解烟草危害知识，积极参加控烟宣传活动。

无烟立法与执法

大量证据显示，室内 100% 无烟才能有效保护公众免受烟草伤害。制定室内公共场所、工作场所和公共交通工具全面无烟的法律法规，为青少年成长营造无烟环境至关重要。

10-31.pdf 8 2024/11/1 10:39

11 青少年控烟宣传核心信息

所有形式的**烟草制品**都是有害的

烟草中的尼古丁可以使人成瘾，**一旦成瘾很难戒断**

暴露于尼古丁可能**影响青少年的大脑发育**

吸烟会**严重损害青少年呼吸系统和心血管系统**，并且会加速其成年后慢性病的发生

电子烟会对青少年的身心健康和成长造成不良后果，同时会**诱导青少年使用卷烟**

开始吸烟的年龄越早，吸烟的量越大，烟草对身体造成的危害也越严重。如果你已经开始吸烟，**应当立即戒烟**

二手烟暴露严重危害健康，即使吸入少量烟草烟雾，也会对身体造成损害。为了自己的健康，你应该向二手烟说不

所有**向未成年人售烟(包括电子烟) 的行为都是违法的**

校园范围内**禁止发布任何形式的烟草广告**

烟草危害环境，在其整个生命周期都会污染地球并损害所有人的健康

⊠⊠…⊠⊠⊠⊠—⊠－⊠¥⊠ ÷≤ · 10-31.pdf 9 2024/11/1 10:39

拒绝烟草

是新时代青少年健康、文明、时尚的体现

关注“中国戒烟平台”微信小程序
了解更多戒烟资源

编写人员：肖琳　杨焱　熙子　杨杰　南奕　谢莉　谭新宇
邹兰花　李梓萌　王懿　刘睿然　刘思彤