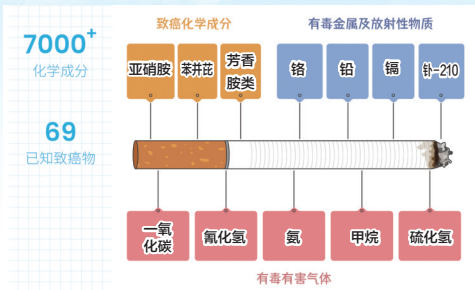


共建无烟环境 共享健康生活

——第38个世界无烟日控烟知识宣传

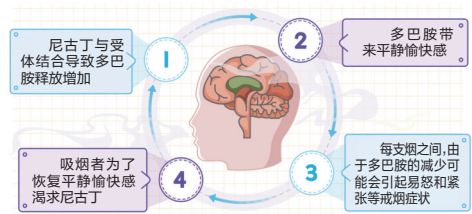
所有烟草制品都是有害的



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。

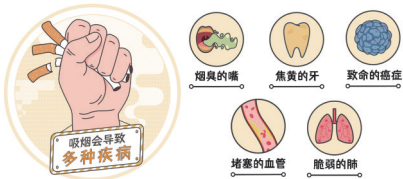
烟草中的尼古丁可以使人成瘾



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。

开始吸烟年龄越小发病风险越高



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

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,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。



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。二手烟是指由吸烟者呼出的烟雾以及香烟、雪茄等燃烧时所产生的烟雾。二手烟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

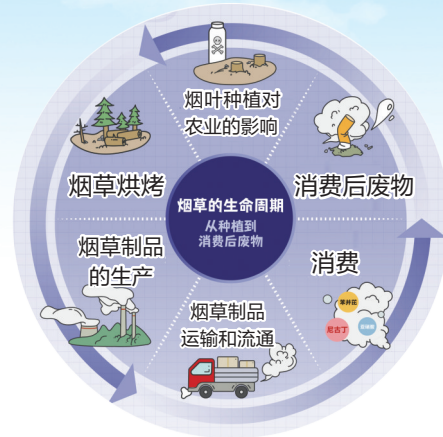
“三手烟”是吸烟后留在物体表面和灰尘中的烟草烟雾及其化学成分的残留物。儿童免疫系统尚未成熟,尤其容易受到“三手烟”的影响;由于其活动特点,当他们在地板、地毯上玩耍时,更容易近距离接触残留在环境中的有害物质。

禁止向未成年人销售烟草制品

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。



烟草威胁环境



烟草在其整个生命周期均可对环境造成危害

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。

早戒烟 早受益

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,五指转移注意力	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
-----------------	----------	------	---------	-------	---------

长治市卫生健康综合保障中心 宣



第38个世界无烟日
2025年5月31日

拒绝烟草诱惑
对第一支烟说不

国家卫生健康委规划司

