

## 七、戒烟技巧：

1、知道吸烟的危害和戒烟的益处，扔掉烟草制品和打火机等器具；

2、选择合适的日期戒烟，如爱人生日、结婚纪念日、备孕、世界无烟日、换工作、新的一年等，书写戒烟承诺书并签字；

3、创造有助于戒烟的环境，告知家人以及同事、朋友等自己已经开始戒烟，放置提示牌“起床不要吸烟”“饭后不要吸烟”，随身携带卷烟替代品比如口香糖；

4、明确戒断综合征，并有做好应对准备。如果欲望强时，尽量延迟吸烟，做一些简单的事情，深呼吸、喝水、散步、与他人交流等转移注意力；

5、远离再次吸烟环境，学会拒绝别人敬烟的技巧；

6、需要家人的支持和鼓励，共同克服戒烟难题；

7、寻求帮助，如全国戒烟热线电话4008885531、公共卫生戒烟热线12320；正规医院戒烟门诊提供的专业戒烟治疗。



小贴士：

“码上戒烟”，“在线戒烟”，中国戒烟平台和世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心帮你和烟瘾做个了断。



# 远离烟草 珍爱生命



济南市卫生健康委员会  
济南市卫生健康宣传教育中心  
(济南市中医药推广交流中心)



## 一、吸烟会给我们的健康带来什么？

中国每年因吸烟死亡的人数逾 100 万，超过结核病、艾滋病和疟疾导致的死亡人数之和。烟草烟雾至少含有 69 种致癌物。

吸烟可以导致多种恶性肿瘤，包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等。

吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）、青少年哮喘，增加呼吸道感染的发病风险。增加肺结核患病和死亡的风险。导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病。导致 2 型糖尿病，增加其并发症的发生风险。导致牙周炎、白内障、手术后伤口愈合不良、皮肤老化、老年痴呆、绝经后女性骨密度降低和消化道溃疡。

吸烟可以导致男性勃起功能障碍。女性吸烟可以导致受孕几率降低、流产、死胎、早产、婴儿低出生体重，增加婴儿猝死综合征的发生风险。

**不存在无害的烟草制品  
只要吸烟即有害健康**

## 二、二手烟会给我们的健康带来什么？

二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病、脑卒中、乳腺癌、鼻窦癌。成年人急慢性呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病。

孕妇暴露于二手烟可以导致早产、婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、新生儿神经管畸形和唇腭裂。

二手烟暴露可导致儿童支气管哮喘、咳嗽、中耳炎、支气管炎、肺炎，甚至白血病等恶性疾病。长期暴露在二手烟中的孩子更容易发生注意力缺陷、多动症、学习能力障碍。



## 三、三手烟是什么？

二手烟中的有害成分可以吸附在衣服、毛发、地毯、沙发、窗帘、汽车坐垫等物品表面，形成“三手烟”，时间可长达数月，同样严重危害健康。

## 四、烟草危害环境

烟草在整个生命周期中都会污染地球并损害所有人的健康。

## 五、无烟青春

成人的吸烟行为对儿童有明显不良示范作用。拒绝烟草广告及宣传。

保护未成年人、不向未成年人售烟、引导青少年远离烟草、拒吸第一支烟、拒吸电子烟，家庭控烟、支持无烟环境、远离烟草危害。

**无烟人生更有爱  
健康生活向未来**

## 六、你可能不知道的关于烟草的认知：

1. 二手烟暴露没有安全水平，室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。
2. 在室内设置吸烟区（室）、开窗或在抽油烟机下吸烟，均不能避免二手烟暴露的危害。
3. 在厕所和阳台等房间吸烟，到楼道里吸烟，也不能避免二手烟对家人和他人的危害。
4. 孩子不在家或者不在车里的时候吸烟，或者打开车窗吸烟仍然会伤害到他们。开空气净化器吸烟，无法去除二手烟。
5. “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害，反而容易诱导吸烟，影响吸烟者戒烟。
6. 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病，戒烟过程中不仅要克服生理依赖，还要克服心理依赖及改变行为习惯。

### 烟草依赖诊断标准

在过去 1 年内体验过或表现出下列 6 项中的至少 3 项，可诊断为烟草依赖：

- 强烈渴求吸烟
- 难以控制吸烟行为
- 当停止吸烟或减少吸烟量后，出现戒断症状
- 出现烟草耐受表现，即需要增加吸烟量才能获得过去吸较少量烟量即可获得的吸烟感受
- 为吸烟而放弃或减少其他活动及爱好
- 不顾吸烟的危害而坚持吸烟

**为自己，为家人，为他人，  
为社会，为环境远离烟草**