



烟

不要让生命在烟飞中灰灭



为什么撰写本手册？

从60年代至今，香烟在全世界的消费翻了一番。在过去的二十年里，西方国家的吸烟率急剧降低，而在发展中国家每年却增长3.4%，其中80%的增长量发生在远东地区，尤其是在中国，目前吸烟人数占到1/3。在发展中国家，相比男性50%的吸烟率，女性的吸烟率“只有”9%，因此女性构成了烟草行业的一个敏感目标群体。烟草是一种严重有害健康的物质，可导致包括肿瘤疾病在内的50多种严重疾病的发生。香烟包含的致癌物质是90%肺癌的元凶！如果您吸烟，尽快戒烟对您至关重要。如果您的一周每天都在嘴里叼上一根烟，那么这相当于您的人生失去了美好的一天。本手册将提供丰富的如下信息：吸烟的危害性、如何让肺重新呼吸新鲜空气的建议以减少患病（包括癌症）的几率。



关于我们

协力抗癌基金会（**Insieme Contro il Cancro**）是一个非营利组织，其宗旨在于：通过交流、教育、研究、预防（包括对生活方式的辨别和选择）、诊断、治疗、康复、重新融入社会等活动，全方位抗击癌症。



同酗酒和吸食海洛因一样，世界卫生组织（世卫组织）将烟草中毒（即习惯于烟草）归类为药物成瘾疾病。

尼古丁

尼古丁是烟草中起心理强制作用的部分。“尼古丁需要”现象是不折不扣的心理成瘾。符合《精神障碍的诊断与统计教科书》(DSM)列举的所有条件：戒断危机、持续的戒烟愿望、吸烟导致的活动惰性、尽管存在生理和心理疾病但仍然继续吸烟。烟“味道”和由此带来的快感应归因于尼古丁，然后尼古丁同时是许多疾病的元凶。每一根香烟的尼古丁含量，因香烟的种类不同而不同，一般稳定在0.5-2毫克之间。尼古丁所带来的“好处”包括放松身心、提高注意力以及降低饥饿感。但与

香烟的成分



此相对应，它也会产生许多副作用：起初是恶心、呕吐、颤抖；随着量的增加，会发生心率和血压的变化。更为严重的是：它与雪茄和烟斗相比，能够更快更快地被吸收：事实上，香烟中尼古丁能在第一口吸食后8秒内到达大脑。

一氧化碳

代替氧气与血红蛋白结合；增加血小板浓度以及血液粘性，从而提高了形成血栓的风险。

烟草燃烧会产生3900种对身体有害的物质。主要包括：

尼古丁

一滴纯尼古丁足以致命。它增加心率（烟民每天心跳次数，比非烟民要多10000多次）；同时它还会收缩血管，升高血压，从而影响整个身体机能（这也是34%的人死于心血管疾病的原因）。此外，它会引起头晕、恶心、呕吐等现象。

钋210

它是一种放射性元素。在烟民血液中含有超过30%。它是一种化学元素，通过肥料沉淀于烟草，经人体吸食后残留在支气管系统之内。

苯并芘

是燃烧废弃物，它同样存在于柴油机的排气中。

亚硝酸

它们会导致基因突变，肿瘤生长。

焦油

对于日吸一包的烟民来说，一年后他们身体内将含有一杯焦油(500毫克)。焦油会导致牙齿、手指、头发以及衣服变得油腻、发黄。另外，它包含存于烟草中的大部分致癌物质，这些致癌物质的混合体的毒性比多个分散的致癌物质有过之而无不及。



吸烟的危害和癌症的风险

一半的烟民，由于癌症，尤其是肺癌，均有减寿的风险（10 - 15年）。

不仅如此，身体的其他器官也是处于极度危险之中，如口腔、咽、喉、食道、胰腺、子宫颈癌、尿路、肾脏等。但肺癌却是最常见的和最可预见的，因为肺与吸烟的危害性紧密有关。目前在意大利每年有38000人遭受肺癌的折磨；更令人担忧的是，女性的发病率逐年增加；事实上，与若干年前相比，女性烟民增多。肺癌非常难以治疗，所以最好的做法是降低该病的发生：举手之劳，请扔掉你手中的香烟！

日耗一包的烟民，等于在消耗他人生的整整500,000天。我们知道香烟草燃烧将产生1/100克的粒子，如此在肺部将产生超过5公斤的有毒物质！



当吸烟时， 我们的呼吸系统 究竟会发生什 么呢？

进入体内的热烟雾会逐步损害支气管粘膜和保护粘膜的纤毛。而这些纤毛的功能是抵御灰尘、分泌物、微生物的吸入。但连续的吸烟将持续改变这些纤毛的结构，直至消灭他们。这样肺部的自我清理杂质的功能便消失了，而唯一的途径只剩下咳嗽，但显然咳嗽不能承担所有的清理功能。于是最终会导致炎症，损害支气管粘膜，并为癌症铺平了道路。看到这，您还不戒烟吗？



在美国，自70年代以来就组织了反对吸烟的系列运动。因此，无论是肺癌的新病发生率还是死亡率都大大降低，男性中尤其突出。

被动吸烟

非常不幸的是，那些从未点燃一根烟的人却不得不经常承受吸烟者带来的后果

二手烟是我们健康的顽敌，但它往往被低估。人们倾向认为是微不足道的风险。但实际上恰恰相反，尤其是对儿童而言。事实上：

- ✓ 它增加了冠心病和心脏病患发20%的可能性
- ✓ 烟瘾者的同事，由于在工作中被动吸烟，患癌症的风险超过19%
- ✓ 吸烟者的伴侣，得肺癌的几率超过20 - 30 %

如果您真的需要吸烟，请在开放区域吸烟，并远离他人(特别是儿童和孕妇)。

如果看到他人在一个封闭的公共场所点燃香烟，您需请他掐灭香烟，并告诉他所做的事情不仅损害他人健康，而且是违法的。





意大利法律有关吸烟的规定

2003年1月16日发布，并于2005年初生效的一项法律禁止在公共场所（如酒吧、餐厅、迪斯科舞、公共办公场所和学校）吸食烟草。根据该法律，只有在满足一些特定条件下，方被允许在封闭场所吸烟；而在交通工具吸烟，也必须满足某些特定的条件：一根香烟足以把交通工具变成一个毒气室，导致含有挥发性有机化合物（如苯）和一氧化碳的细微粉尘（尤其是PM2.5和PM10颗粒）的急剧增加。烟点燃十分钟后，交通工具内的空气污染程度将不断加深，PM10颗粒将达到每立方米500微克（这是10倍于欧盟法律规定的每日限制量），它可能会给哮喘或心脏病患者带来严重的后果。而仅仅打开窗户是不够的！诚然，通风有助于降低烟草所带来的部分有害物质的含量，但不能清除之。人们仍然得呼吸包含数以百万计有害微粒的污浊空气。



怀孕期间吸烟？

孩子的到来应被视为烟民戒烟的绝好机会，或者，至少可以“束缚”父母戒烟。许多研究表明，孕妇在怀孕期间吸烟是将导致流产、早产、新生儿体重不足和婴儿死亡等风险的增加。另外，吸烟也会导致儿童认知能力发育延缓，导致呼吸道感染和哮喘风险的增加。最后，孕妇吸烟会导致母乳减少。

如何戒烟

戒烟的六大法则：

1. 在戒烟的开始阶段，不得每次都满足吸烟的欲望。而需制定一个吸烟的时间表。若错过了某个吸烟时间点，则需等到下一个吸烟时间点。
2. 设定戒烟的最后期限。并且寻求朋友、家人和同事的支持和鼓励。
3. 在戒烟一段时间成功后，需给自己一个奖励：如给自己一个价值等同于戒烟所节省费用的礼物。
4. 从生活工作环境中，删除所有香烟的印记（如烟盒、烟灰缸、打火机等），并从寓所清除烟草味道。
5. 当有强烈的吸烟欲望时，少量喝水，吃清淡食物（苹果、胡萝卜），咀嚼无糖口香糖（可模仿打开一包香烟的手势），深呼吸。
6. 将戒烟的好处铭记于心。



戒烟的好处有 哪些呢？



戒烟

- | | |
|------------|---|
| 20分钟后， | 你的血压、心率和四肢体温恢复正常。 |
| 2小时后， | 尼古丁通过尿液从身体内被排除。 |
| 8 - 12小时后， | 一氧化碳和氧气的比例恢复正常。 |
| 24小时后， | 一氧化碳从身体内排出。 |
| 2天后， | 味觉和触觉感官改善：呼吸变得清新、手指、牙齿和头发越发清洁。 |
| 72小时后， | 支气管系统得到恢复，有助于自由呼吸；肺活量增加。尼古丁得到完全消除。 |
| 1周后， | 你将有更多力量、能量、做事的热情、自由的时间。所有的感官，特别是味觉，会焕然一新。呼吸更加顺畅，牙齿和头发更加清洁。甚至，皮肤会更加红润，戒烟综合症逐步消失。 |
| 3周后， | 工作或活动更加如意。 |
| 1个月后， | 被吸烟破坏的呼吸道纤毛上皮重新得到恢复。支气管重新被粘膜覆盖。通过咳嗽排出有害物质。呼吸道感染风险减少。 |
| 3 - 6个月后， | 1/3的人体重问题得到解决。 |
| 3 ~ 9个月后， | 呼吸得到改善(咳嗽减少,呼吸增多)。肺功能增强20 - 30%。慢性咳嗽逐渐消失。 |
| 1年后， | 心血管疾病，即心脏病或中风的风险，显著降低。这是尼古丁的破坏作用在于：收缩动脉血管。 |
| 5年后， | 口腔和食道癌症风险虽然依然存在，但下降50%。同样中风的可能性也大幅度降低。 |
| 10年后， | 肺部肿瘤的风险仍然存在,但下降40 - 50% |
| 15年后， | 心血管疾病和癌症的几率下降，仅略高于不吸烟者 |

- 同酗酒和吸食海洛因一样，烟草中毒被归类为药物成瘾疾病。
 - 烟草燃烧会产生3900种对身体有害的物质。
 - 吸烟是癌症的直接原因。身体的其他器官处于极度危险之中，如口腔、咽、喉、食道、胰腺、子宫颈癌、尿路、肾脏等。
 - 二手烟是我们健康的顽敌，但它往往被低估。它增加了冠心病和心脏病患发20%的可能性以及癌症患发超过19%的可能性。
 - 在意大利，禁止在公共场所（如酒吧、餐厅、迪斯科舞、公共办公场所和学校）吸食烟草。只有在满足特定条件下，方被允许在封闭场所吸烟。