



# 健康生活从拒绝烟草开始

汇报人：文小库

2024-11-16

# 目录

- 烟草的危害与认识
- 拒绝烟草，从我做起
- 校园控烟政策与措施
- 心理调适与戒烟方法分享
- 倡导健康生活方式，远离烟草危害
- 总结反思与未来展望



01

# 烟草的危害与认识

Chapter



# 烟草中的有害物质



## 尼古丁

具有高度成瘾性，能刺激神经系统，导致心跳加快、血压升高等。



## 焦油

烟草燃烧时产生的黑色粘稠物质，含有多种致癌物质和有害物质。



## 一氧化碳

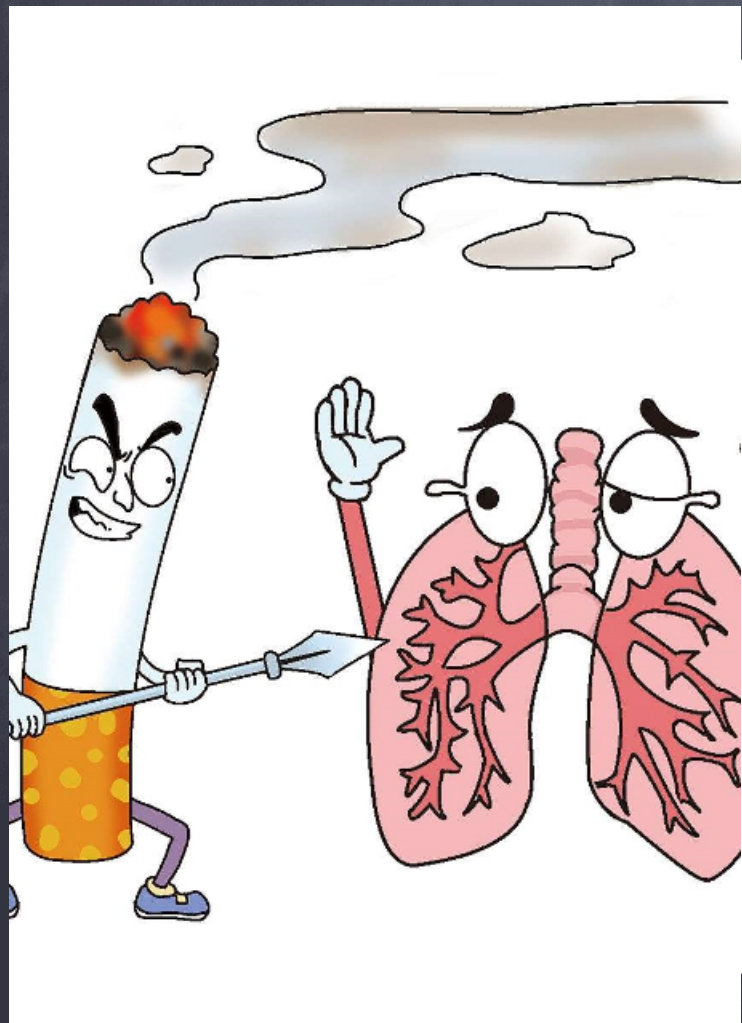
能与血红蛋白结合，降低血液携氧能力，影响身体健康。



## 其他有害物质

包括铅、镉、汞等重金属，以及苯并芘、亚硝胺等致癌物质。

# 吸烟对健康的长期影响



## 呼吸系统疾病

长期吸烟易导致慢性支气管炎、肺气肿、肺癌等呼吸系统疾病。

## 消化系统疾病

吸烟可引起食管癌、胃癌、胰腺癌等多种消化系统疾病。

## 心血管疾病

吸烟可导致高血压、冠心病、中风等心血管疾病的风险增加。

## 其他健康问题

包括骨质疏松、牙齿黄染、皮肤老化等。

# 青少年吸烟现状及趋势

01

## 吸烟率逐年上升

随着生活压力增大和社交需求，青少年吸烟率呈逐年上升趋势。

02

## 危害认识不足

部分青少年对吸烟的危害认识不足，存在侥幸心理和盲目跟风现象。

03

## 家庭和社会影响

家庭环境、社会环境以及同龄人影响是青少年吸烟的重要因素。



# 二手烟对他人的伤害



## ● 二手烟成分

二手烟中包含吸烟者呼出的烟雾和卷烟燃烧产生的烟雾，含有多种有害物质。

## ● 对儿童的影响

二手烟暴露可导致儿童呼吸道感染、支气管哮喘、肺功能下降等疾病风险增加。

## ● 对孕妇的影响

孕妇暴露于二手烟可导致早产、低出生体重儿、婴儿猝死综合征等不良妊娠结局的风险增加。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/205004042342012001>