

05

31

WORLD NO TOBACCO DAY

世界无烟日

燃烧的是香烟/消耗的是生命

— 某某宣传部卢某 —



远 / 离 / 香 / 烟 / 健 / 康 / 你 / 我 / 他

前言

吸烟是心脑血管疾病、癌症和肺气肿等非传染性疾病的重要诱因，吸烟者更易感染结核病和肺炎等传染性疾病。1987年11月，世界卫生组织建议将每年的4月7日定为“世界无烟日”，并于1988年开始执行。1989年起，“世界无烟日”改为每年的5月31日。

开展无烟日活动旨在提醒世人吸烟有害健康，呼吁全世界吸烟者主动放弃吸烟，号召所有烟草生产者、销售者和整个国际社会一起行动，投身到反吸烟运动中去，为人类创造一个无烟草的环境。

远 / 离 / 香 / 烟 / 健 / 康 / 你 / 我 / 他

目录

01

认识世界无烟日

02

烟草的危害

03

戒烟的好处及方法

05

31

第一部分

认识世界无烟日

远 / 离 / 香 / 烟 / 健 / 康 / 你 / 我 / 他



认识世界无烟日



世界无烟日

在1987年11月，世界卫生组织（WHO）在东京举行的第6届吸烟与健康国际会议上建议把每年的4月7日定为世界无烟日（World No Tobacco Day），并从1988年开始执行，但从1989年开始，世界无烟日改为每年的5月31日，因为第二天是国际儿童节，希望下一代免受烟草危害。

烟草依赖是一种慢性疾病，烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一，吸烟和二手烟问题严重危害人类健康。

认识世界无烟日



2021年5月31日

是世界卫生组织发起的第34个世界无烟日

缺乏
认知

我国作为世界上最大的烟草受害国，在实现人类无烟愿景的行动和成效上与其它先进国家存在显著差距，其根本原因在于国民对“尼古丁是种”、“尼古丁具有成瘾性”、“卷烟中含尼古丁”、“吸烟没有好处”的事实真相缺乏深刻系统的认识。

认识世界无烟日



尼古丁

A级剧毒物

在部公布的《剧毒物品品名表》中，尼古丁亦属于A级剧毒物，编号A2045；如进行静脉注射，50毫克(mg)的尼古丁足以夺取一个成年人的性命。

实现世界无烟无疑需要人类对“吸烟无好处”、“烟草是”的事实真相达成一致共识。



05

31

第二部分

烟草的危害

远 / 离 / 香 / 烟 / 健 / 康 / 你 / 我 / 他





吸烟的危害

危害	人数
死亡的人数	>100万
遭受二手烟	约7.4亿

烟是人类的第一杀手，烟草被国家确定为一级致癌物



中国吸烟人数已超过3亿，每年因吸烟导致死亡的人数已超过100万，至2050年将突破300万，另有约7.4亿不吸烟人群遭受二手烟危害，烟是人类的第一杀手，烟草被国家确定为一级致癌物，烟草产量逐年递增造成的健康负债已远远高于其税收，全民戒烟刻不容缓！

烟草的危害



01 致癌作用：

2019年1月，国家癌症中心发布了最新一期的全国癌症统计数据，肺癌位于男性恶性肿瘤死亡率第一位，发病率第一位；女性恶性肿瘤发病率第二位。吸烟者发生肺癌的危险是不吸烟的10-13倍。长期大量吸烟与肺癌发生有非常密切的关系。

02 对呼吸系统的影响：

吸烟会引发多种呼吸系统疾病，如慢性阻塞性肺疾病（慢肺阻）、青少年哮喘、肺结核和其他呼吸道感染疾病。

03 对心、脑血管的影响：

吸烟会损伤血管内皮细胞及血小板功能异常，使管壁变厚，官腔狭窄，血流减慢、血液粘稠，会引发动脉粥样硬化等多种心脑血管疾病，吸烟者发生中风的风险是不吸烟者的3.5倍。

烟草的危害



04

吸烟对糖尿病的影响

吸烟是对糖尿病人的双重打击，吸烟会增加糖尿病并发症，包括心脏病发作，脑卒风，神经病变，肾脏病变的风险，使糖尿病患者雪上加霜。

05

对消化系统的影响

吸烟易造成反流性食管炎，并诱发消化道溃疡。

06

对生殖系统的影响

妇女吸烟会增加流产的几率和胎儿唇腭裂的风险，更年期症状更加明显，男性吸烟，尼古丁有杀伤精子的作用，还可能造成睾丸功能损伤，导致男性不育症。

烟草的危害



吸烟会增加骨质疏松和骨折的风险

吸烟会增加绝经后女性及老年男性发生骨质疏松和骨折的风险

07

吸烟会引起寿命缩减

吸烟者比不吸烟者的平均寿命会缩短约10年。

08

09

“二手烟”会影响别人的健康

在中国非吸烟人群中，家庭环境被动吸烟是女性肺癌的主要危险因素，孕妇被动吸烟可影响胎儿的正常生长发育。

10

重视“三手烟”

是香烟燃烧后，尼古丁以及其他残留物质会依附在皮肤、衣物、墙壁、地毯、家具等各个角落，可以存留200天，处于这个环境中更容易受到伤害。



什么是二手烟

二手烟就是我们说的被动吸烟，长期吸入，跟吸烟危害是相似的，烟草在燃烧过程中，会释放很多有害气体和有害颗粒，进入呼吸道，对气管、黏膜、肺组织造成感染，对人体造成危害。

拒绝“二手烟”





二手烟的危害

肺炎

哮喘

肺癌

二手烟的危害主要有肺功能的下降、慢性阻塞性肺疾病、活动后气喘、咳嗽、咳痰等症状，长期吸二手烟得肺癌的机率大大上升。所以长期吸入二手烟的人容易患上肺炎，哮喘和肺癌，所以平时尽量不要吸烟的同时还要避免直接跟吸烟人吸烟的时候近距离接触哦。



二手烟的危害

二手烟对大脑官能所产生的负面影响相当明显

可能导致痴呆等大脑感知类疾病，吸入二手烟可能提升肺癌、糖尿病、心血管疾病以及猝死的发生率哦。

二手烟容易导致儿童哮喘

长期吸二手烟的儿童可导致已患的哮喘病情加重，而未患哮喘的儿童患哮喘的几率会很大，这是由于儿童身体的各器官系统尚未完全发育，所以对二手烟的抵御能力比较差，容易受到二手烟的危害。

第三部分

戒烟的好处及方法

远 / 离 / 香 / 烟 / 健 / 康 / 你 / 我 / 他



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/555143214211011211>