

烟草危害与戒烟服务

肖丹 教授

世界卫生组织烟草或健康合作中心
中华医学会呼吸病学分会烟草病学学组
中国控制吸烟协会医院控烟专业委员会
首都医科大学附属北京朝阳医院
北京呼吸疾病研究所



我国吸烟流行的严峻形势

- 我国吸烟人数占世界近1/3

- 在吸烟方面，中国居三个世界之最：

- 最大的烟草生产国
- 最大的烟草消费国
- 最大的烟草受害国

- 男性吸烟率长期居世界前列

- 三分之二成人不能充分理解吸烟对健康的危害 (GATS, 2010)

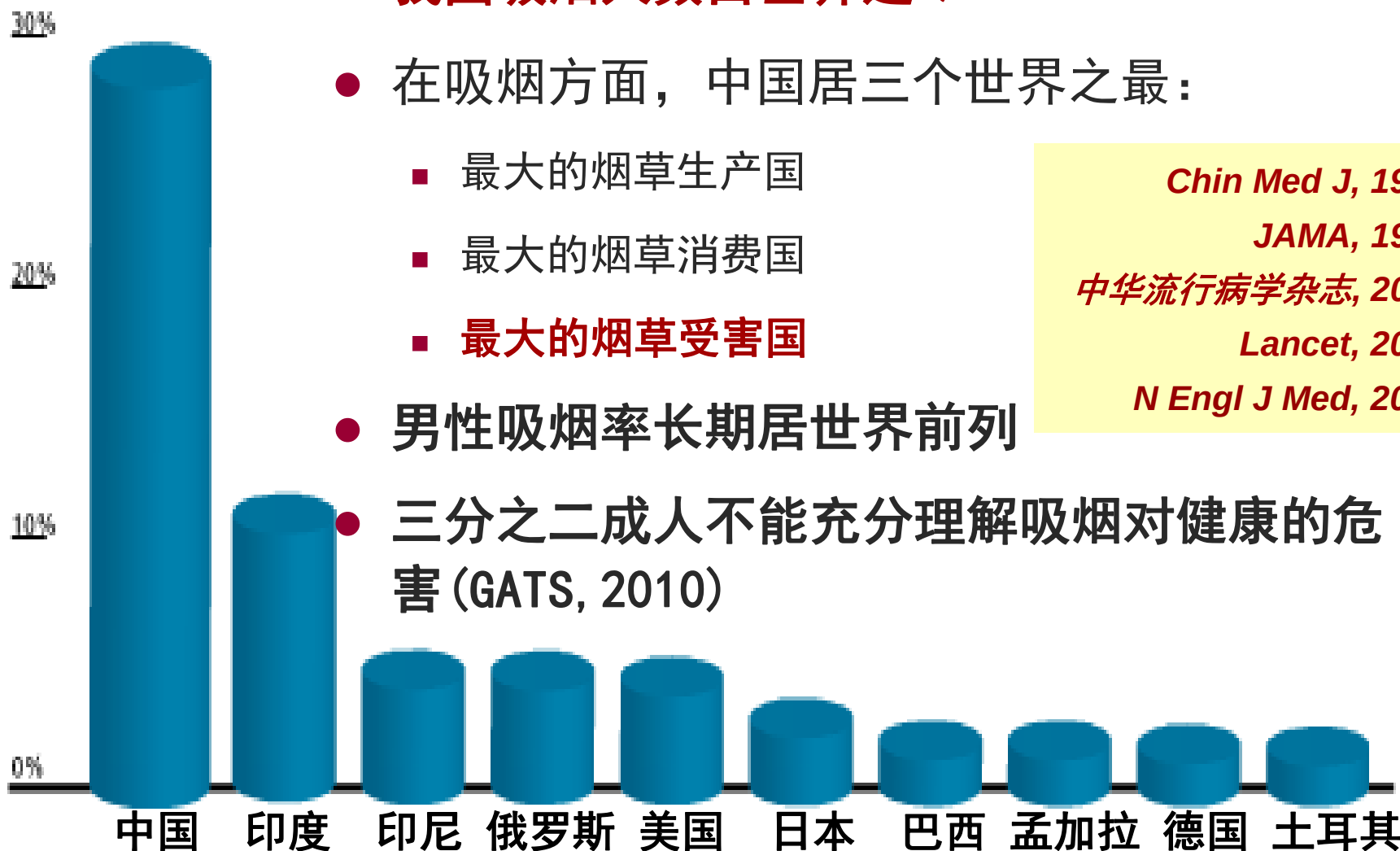
Chin Med J, 1987

JAMA, 1999

中华流行病学杂志, 2005

Lancet, 2008

N Engl J Med, 2010



我国亟需一部权威性报告

- 卫生部决定编写《中国吸烟危害健康报告》（2011.5）
 - 卫生部部长陈竺院士亲自担任《报告》编委会主任委员
 - 黄洁夫、刘谦、尹力三位副部长任编委会副主任委员
 - 妇社司、国合司、疾控局三个司局
 - 指示世界卫生组织烟草或健康合作中心具体负责《报告》的编写工作

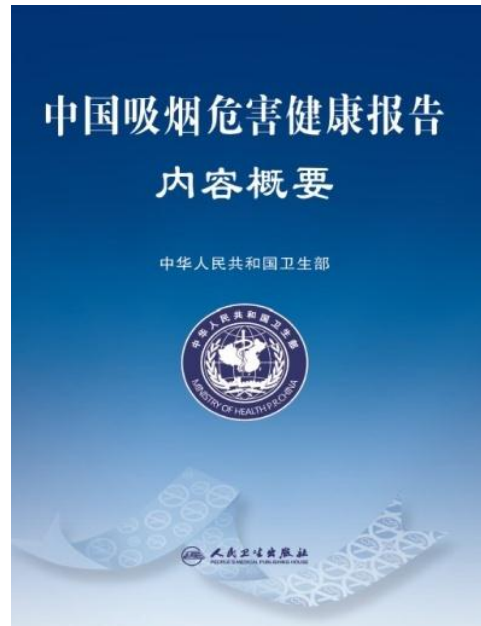
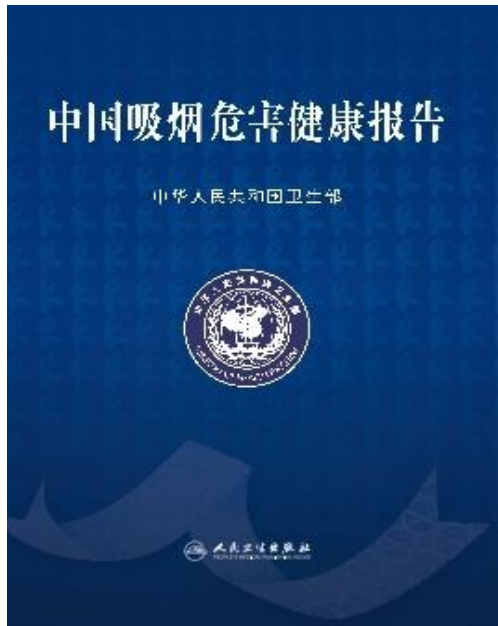
——以坚实的科学证据昭示吸烟危害

《中国吸烟危害健康报告》 2012年5月30日卫生部正式发布



《中国吸烟危害健康报告》

■ 我国第一部系统阐述吸烟危害健康的权威报告



China's Report on the Health Hazards of Smoking marks an important milestone in the history of public health in China

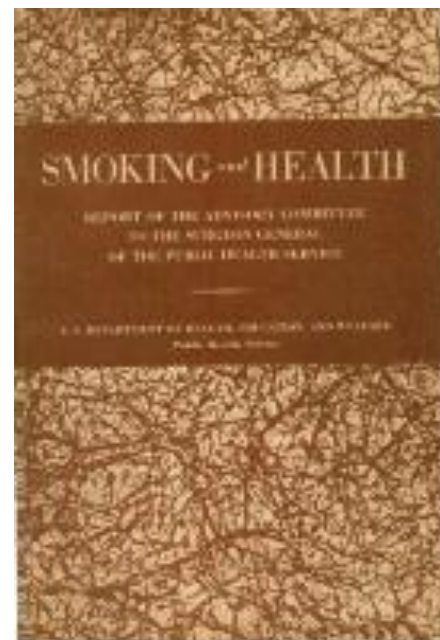
—— Dr Michael O'Leary, WHO Representative in China

《报告》的编写方法与形成过程

- 100余位相关领域专家组成《报告》专家组
 - 临床医学、预防医学、医学信息学等相关领域专家
 - 两院院士、中华医学会相关专业分会的主任委员、国内外著名控烟学者
- 文献检索与筛选
 - 由医学信息学专业人员进行“背靠背”工作方式
 - 检索国内外相关研究文献3万余篇
 - 根据证据评估方法筛选其中1200余篇作为主要文献
 - 关于中国人群的研究文献占其中的近20%

吸烟与疾病间因果关系的判定

- 1964年《美国卫生总监报告》提出的因果关系推断方法：
 - 关联的一致性 or 可重复性
 - 关联的强度
 - 关联的特异性
 - 关联的时间顺序
 - 关联的连贯性或合理性



同行审议与高级科学审议

- 上百位专家参与
- 同行审议 (Peer Review)
 - 专业知识、科学证据、逻辑结构、行文体例
 - 采取多位专家并行审议的工作方式
- 高级科学审议 (Senior Scientific Review)
 - 整体学术思路、解决争议性问题
 - 亦采取多位专家并行审议的工作方式
- 《报告》写作人员对审议意见进行详细记录及认真处理

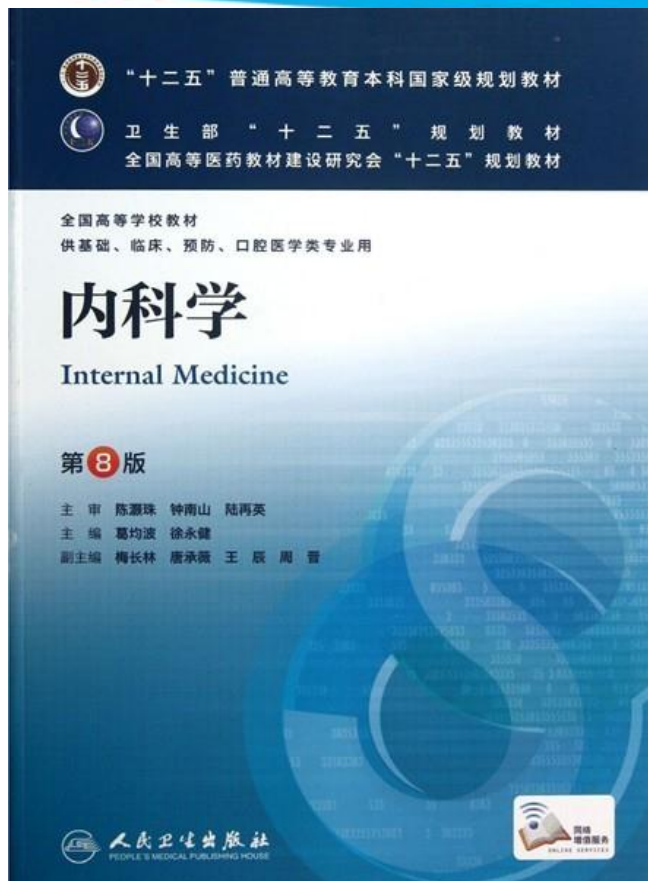
《报告》的内容结构

■ 报告共七章

- 第一章：烟草及吸烟行为
- 第二章：烟草依赖
- 第三章：吸烟及二手烟暴露的流行状况
- 第四章：吸烟对健康的危害
- 第五章：二手烟暴露对健康的危害
- 第六章：戒烟的健康益处
- 第七章：戒烟及烟草依赖的治疗

——《报告》的章节架构体现了烟草病学的学科体系与主要内容

内科学第八版呼吸系统疾病部分 新增烟草病学内容



第十六章 烟草病学概要

吸烟是一种常见的行为,是当今世界上最严重的公共卫生与医疗保健问题之一。虽然我国大部分民众对吸烟的危害有所知晓,但通常只是将吸烟当作一种可自愿选择的不良行为习惯,而对吸烟的高度成瘾性、危害的多样性和严重性缺乏深入认识,以至于我国的吸烟率居高不下,对人民健康造成极为严重的危害。基于坚实的科学证据,深刻地认识吸烟之害,掌握科学的戒烟方法,积极地投身于控制吸烟工作,是当代医学生的历史使命与责任。

【戒烟及烟草依赖的治疗】

在充分认识到吸烟对健康的危害及戒烟的健康获益后,许多吸烟者都会产生戒烟的意愿。对于没有成瘾或烟草依赖程度较低的吸烟者,可以凭毅力戒烟,但经常需要给予强烈的戒烟建议,激发其戒烟动机;对于烟草依赖程度较高者,往往需要给予更强的戒烟干预才能最终成功戒烟。医务人员应主动询问就医者的吸烟情况,对所有吸烟者进行戒烟劝诫,提供戒烟咨询,对其中的烟草依赖者劝导其接受专业化戒烟治疗。目前采用的一线戒烟药物包括尼古丁替代制剂、安非他酮和法尼克兰。戒烟门诊是对烟草依赖者进行强化治疗的有效方式。医务人员应将戒烟干预整合到日常临床工作中,使每位吸烟者都能够在就诊时获得有效的戒烟帮助。

(王辰 肖丹)

第八版内科学呼吸系统疾病部分第十六章-烟草病学概要 (P150-153)

控烟健康教育核心信息



《中国吸烟危害健康报告》核心信息讨论会
2013年4月26日，北京



《中国吸烟危害健康报告》核心信息定稿会
2013年5月15日，北京

发布并解读“控烟健康教育核心信息”

国家卫生和计划生育委员会办公厅

国卫办宣传函〔2013〕142号

国家卫生计生委办公厅关于印发 控烟健康教育核心信息的通知

各省、自治区、直辖市卫生厅局(卫生计生委),新疆生产建设兵团卫生局:

为进一步传播吸烟危害健康的正确知识,提高居民健康素养水平,根据《中国吸烟危害健康报告》,我委组织专家编写了控烟健康教育核心信息。现印发给你们,供传播使用。



(信息公开形式:主动公开)



控烟健康教育核心信息新闻发布会暨解读会

2013年9月12日,北京



《报告》的主要结论 及核心信息的主要内容

吸烟有害

● 烟草烟雾中含有数百种有害成分

- 至少69种致癌物
- 多种有害气体
- 重金属及放射性物质
- 尼古丁：导致吸烟成瘾的主要物质
- 长期吸入烟草烟雾会严重危害健康
- 偶尔吸入少量烟草烟雾亦会对人体造成危害



● 只要吸烟即有害健康

- 吸加装滤嘴的卷烟不能降低吸烟对健康的危害
- 吸“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害
- “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”反而容易诱导吸烟，影响戒烟

不存在无害的烟草制品





≠

低危害

即使吸入少量烟草，
也会对人体造成危害



吸烟有害



- **吸烟及二手烟暴露的致损伤方式**

- 烟草烟雾中的有害物质以其原型直接致病，如69种致癌物
- 有害成分在体内外与其他化学物质反应，衍化出新的有害物质

- **吸烟及二手烟暴露的致病方式**

- 吸烟有时作为主要因素致病，如肺癌，慢阻肺
- 有时与其他因素复合致病，如冠心病，糖尿病
- 有时通过增加吸烟者对某些疾病的易感性致病，如呼吸道感染
- 兼有以上多种方式

我国烟害严重



■ 吸烟及二手烟暴露严重影响我国公众健康

- 我国的卷烟产量和消费量约占全球的40%
- 我国吸烟人数超过3亿，成年男性的吸烟率高达52.9%
- 目前我国约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害

■ 我国公众对吸烟危害健康的认识亟待加强

- 3/4以上的人不能全面了解吸烟对健康的危害
- 2/3以上的人不了解二手烟暴露对健康的危害
- 大部分公众对“低焦油不等于低危害”的观点缺乏正确认识

吸烟致病

● 吸烟可以导致多种恶性肿瘤

——烟草烟雾中致癌物会引起基因突变、导致细胞癌变和恶性肿瘤

- 肺癌：首要危险因素
- 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……



吸烟致病

● 吸烟可以导致多种呼吸系统疾病

- 吸烟对呼吸道免疫功能、肺部结构和肺功能均会造成损害
- 吸烟是慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）最主要发病原因
- 导致青少年哮喘，且使哮喘病情控制不佳
- 增加呼吸系统感染的发病风险
- 增加罹患肺结核的风险，并对其预后产生不利影响

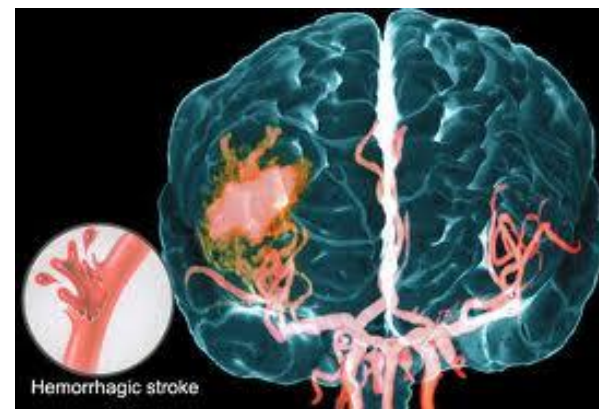
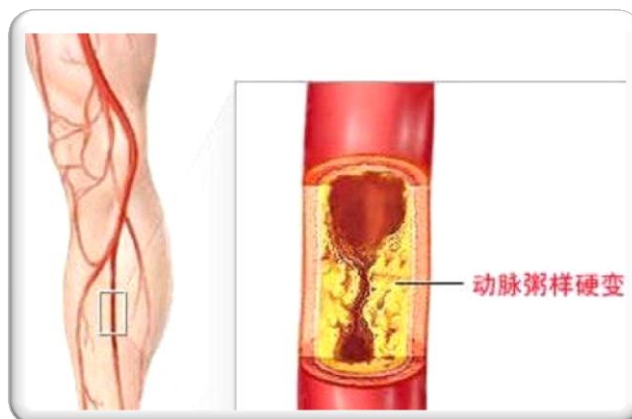


吸烟致病

● 吸烟可以导致多种心脑血管疾病

——吸烟会损伤血管内皮，导致动脉粥样硬化

- 亚临床型动脉硬化症
- 冠心病
- 脑卒中
- 外周血管疾病



吸烟致病

● 吸烟可以导致多种生殖及发育异常

——吸烟会损伤人体性与生殖功能

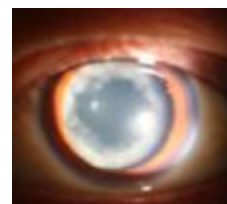
- 男性勃起功能障碍
- 女性受孕几率降低
- 妊娠妇女吸烟可以导致妊娠与胎儿发育异常
 - 异位妊娠
 - 自然流产
 - 前置胎盘
 - 胎盘早剥
 - 胎儿生长受限
 - 新生儿低出生体重……
- 母亲在妊娠期吸烟会增加婴儿猝死综合征的发病风险



吸烟致病

● 吸烟还可以导致多种其他疾病

- 2型糖尿病，且增加其并发症的发生风险
- 增加幽门螺旋杆菌感染者患消化性溃疡的风险
- 绝经后女性骨密度降低，增加发生髌部骨折的风险
- 牙周炎
- 核性白内障
- 手术后伤口愈合不良
- 增加手术后呼吸系统并发症的风险
- 皮肤老化
-



吸烟致害致死



- **吸烟可以导致因病缺勤及医疗费用增加**
 - 劳动力损失巨大
 - 疾病负担沉重
- **吸烟导致死亡**
 - 全球每年因吸烟及二手烟暴露死亡的人数达600万
(全球每6秒钟就有1人死于吸烟相关疾病)

我国每年因吸烟死亡人数逾百万



吸烟者
死亡人数逾 **100万** **>** 结核病+艾滋病+疟疾

烟是开启死亡之门的钥匙



吸烟者中可能有一**半**会因吸烟而提早死亡





吸烟可缩短寿命

至少10年

关于二手烟

- 二手烟暴露可以导致众多严重疾病

- 肺癌
- 乳腺癌
- 鼻窦癌
- 冠心病

- 二手烟暴露可以引起不适症状

- 劳动力损失巨大
- 疾病负担沉重



你“被”吸烟了吗？

关于二手烟



- **二手烟暴露可以导致生殖和发育异常**

- 妊娠期二手烟暴露可以导致婴儿出生体重降低
- 妊娠期二手烟暴露可以导致婴儿猝死综合征

- **二手烟暴露严重危害儿童健康**

- 支气管哮喘
- 肺功能下降
- 急性中耳炎，复发性中耳炎，中耳积液
- 婴儿猝死综合征

关于二手烟

- 二手烟暴露没有所谓的“安全水平”
- 在室内加装通风换气装置不能避免二手烟暴露的危害
- 设置吸烟室或吸烟楼层不能避免二手烟暴露的危害

只要“被”吸烟，即危害健康



室内设置吸烟区和通风设施均不能避免
“被”吸烟的危害



室内完全禁烟 是避免危害的唯一有效方法

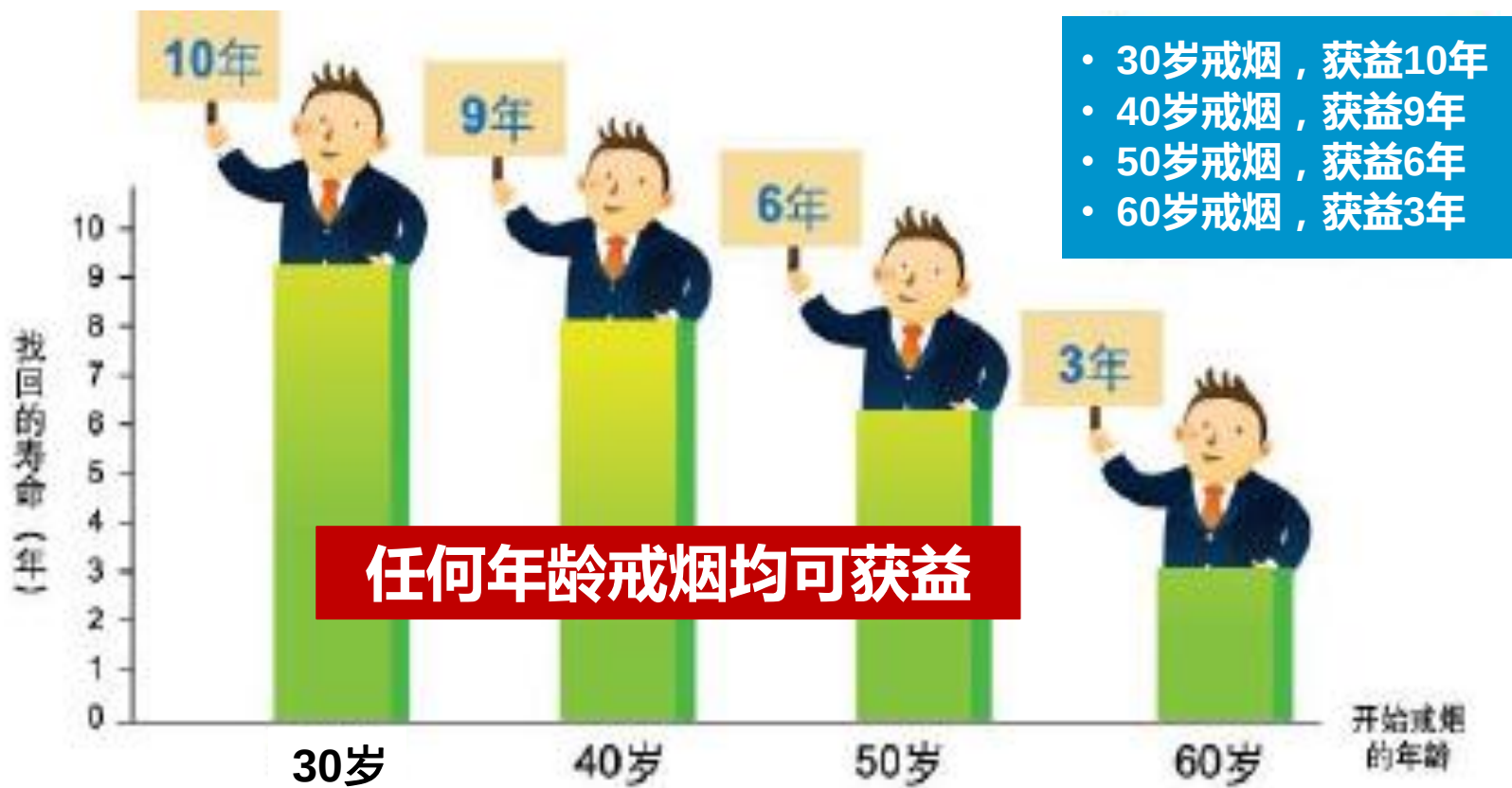
只要“被”吸烟，
即危害健康



戒烟是降低吸烟危害的唯一方法



戒烟越早 获益越多



戒烟时间对健康带来的有益变化



戒烟可降低

- 肺癌发病风险
- 冠心病发生风险
- 慢性阻塞性肺疾病发生风险

女性戒烟的益处

妊娠前或妊娠早期戒烟可降低：

- 早产风险
- 胎儿生长受限风险
- 新生儿低出生体重风险



关于烟草依赖

● 烟草依赖是造成戒烟困难的重要原因

- 吸烟可以成瘾，称为烟草依赖
- 尼古丁是造成烟草依赖的原因
- 烟草依赖是一种慢性疾病（ICD-10编码F17.2）
- 烟草依赖患者一旦停止吸烟，可出现戒断症状

吸烟渴求、焦虑、抑郁、头痛.....

- 烟草依赖患者常需依靠专业化的戒烟治疗，帮助其成功戒烟



如何戒烟

● 如何戒烟

- 使吸烟者深刻认识吸烟与二手烟暴露对健康的危害
- 吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础
- 努力创建家庭、单位和社会的无烟环境，鼓励吸烟者积极尝试戒烟
- 医务人员应主动询问就诊者的吸烟情况，对所有吸烟者进行戒烟劝诫
- 推荐使用“5A”方案对吸烟者进行戒烟干预
 - 询问（ask）吸烟情况
 - 建议（advise）戒烟
 - 评估（assess）戒烟意愿
 - 提供戒烟帮助（assist）
 - 安排（arrange）随访

吸烟者本人的
戒烟意愿
是成功戒烟的
基础！



戒烟门诊提供专业戒烟治疗



戒烟热线：400 888 5531

公共卫生服务热线：12320



常见误区

吸烟可以预防老年痴呆症的发生？

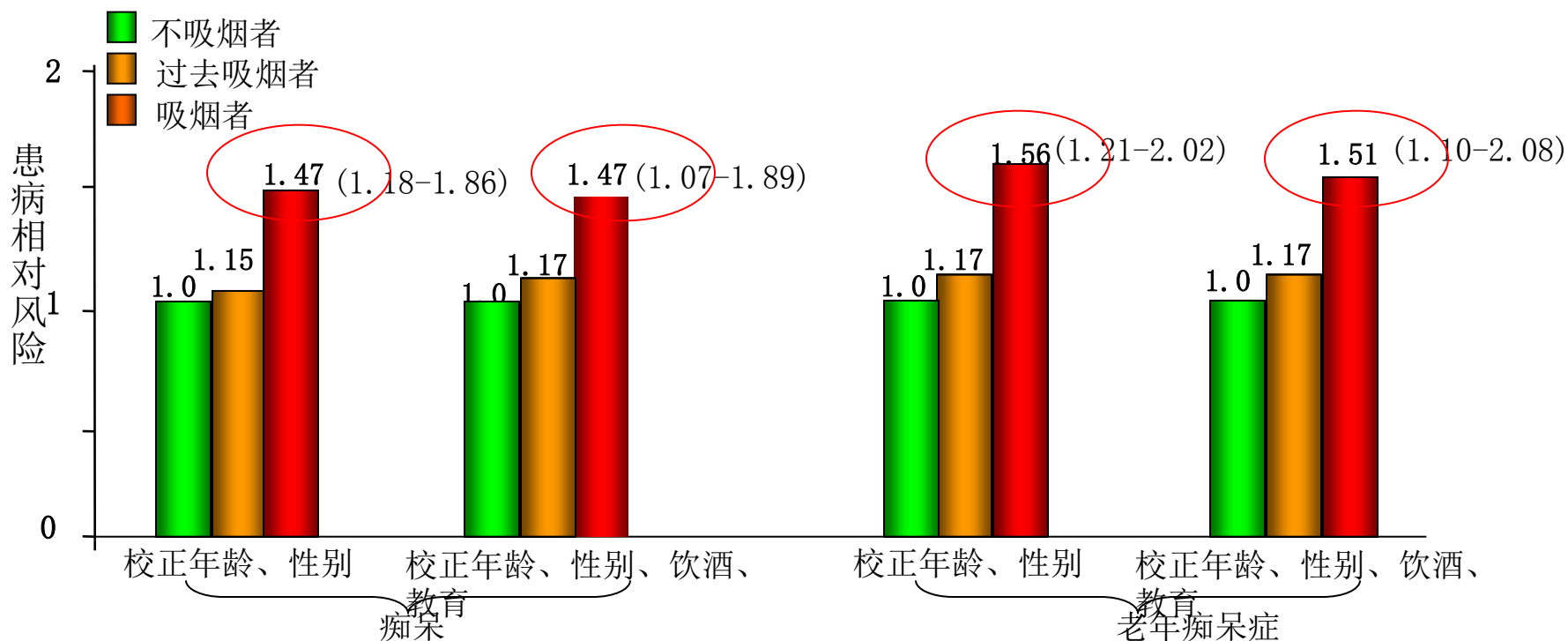


- 早期曾出现吸烟与痴呆关系的争论：
 - 早期的回顾性研究认为吸烟对认知功能障碍和老年性痴呆的发生有保护作用
 - 前瞻性队列研究则认为吸烟会使认知功能下降并增加患老年痴呆的可能
- 目前，对早期回顾性研究局限性的认识和大量前瞻性研究及荟萃分析的结果表明：

吸烟会导致老年人认知功能的下降，增加痴呆尤其是老年痴呆症（阿尔茨海默病，AD）的患病风险！

吸烟可增加老年痴呆症的患病风险

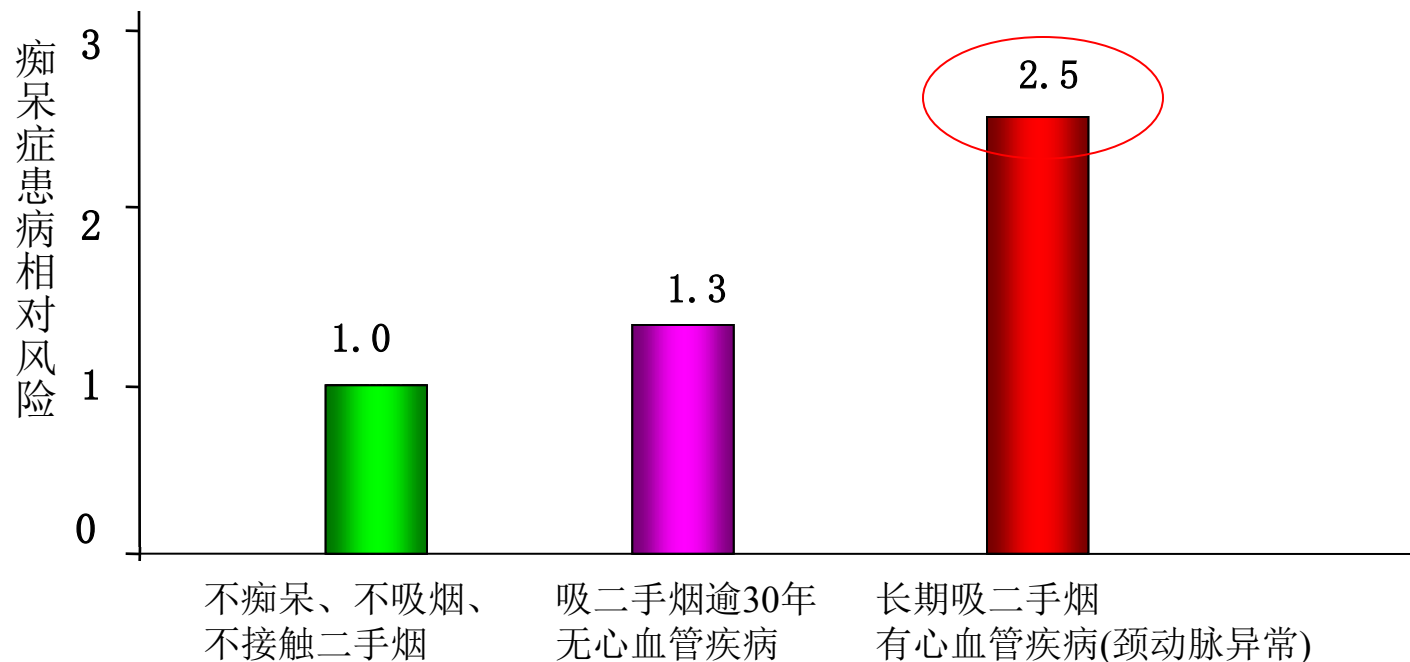
- Reitz等¹结果：吸烟与痴呆和老年痴呆症的危险性增高有关。年龄超过55岁的吸烟者出现痴呆包括老年痴呆症可能性，较之年龄相仿的不吸烟者高出50%。



Reitz等在对大样本前瞻性定群研究的受试者进行长期随访后,重新评估了吸烟习惯、吸烟年限与痴呆或AD危险性之间的关系。研究共纳入6868例患者,参试者基线时年龄 ≥ 55 岁,无痴呆,平均随访7.1年

长期吸二手烟增加老年人患痴呆症的风险

- 有心血管病的患者长期吸二手烟，患痴呆症的危险是不吸二手烟、无心血管疾病的人的2.5倍
- 无心血管疾病（痴呆危险因素）的人长期吸二手烟也会使痴呆症的危险增加30%



该项研究共纳入3602名65岁以上的老年人，进行了6年的随访对比分析，其中有495人吸二手烟平均28年

过滤嘴烟很安全



- 有些过滤嘴烟可使吸烟人死于肺癌的危险性提高近20倍！

我吸烟多年，要有问题早有了，有人吸了一辈子烟也没事也长寿



- 吸烟致病具有潜伏性
- 平均2个人吸烟，会有1个人死于烟草
- 如果您吸烟，您属于哪一位？

吸烟能使人放松

- 吸烟使人放松是尼古丁的作用
- 尼古丁也会让您成瘾

——孰轻孰重？

“只吐不吸”的吸烟方式没有危害



- “只吐不吸” – 二手烟依旧存在！
- 二手烟为A类致癌物！

吸烟是我的个人自由



- 如果您不关心您的健康，请记住不要危害他人！
- 您的健康是否只与您自己有关？

饭后一支烟赛过活神仙

- 饭后，胃肠道血流供应比较丰富，这时吸烟胃肠道对烟中有害物质的吸收会更多！
- 饭后吸烟，祸害无边！

戒烟靠毅力就可以了，我父亲戒烟就是说不抽就不抽了，没用任何药物

- 烟草依赖是一种慢性高复发性疾病，需要包括药物在内的三位一体的治疗（药物、心理、行为）
- 每年仅靠毅力戒烟的成功戒烟者不足3%

嗨！我今年都60多岁了，没几年活头了，还戒什么烟呢？

- 无论何时戒烟，戒烟者的寿命都长于持续吸烟者
 - 一项对英国男医生为期50年的随访队列研究发现，吸烟者与不吸烟者相比平均早死亡约10年，60、50、40或30岁戒烟分别可赢得约3、6、9或10年的预期寿命。
- 实际上我们活着不仅仅是自己简单的活，还有周围的亲朋好友，自己高质量的生活也会给周围人带来快乐，反之将是痛苦。
- 戒烟之路：早戒比晚戒好 戒比不戒好

吸烟的人戒烟后会不舒服，甚至 至会得病



- 戒断症状是戒烟过程中的一个阶段，有时限性
- 戒烟后得病是以前多年吸烟的结果

不能戒烟，戒烟会增加体重

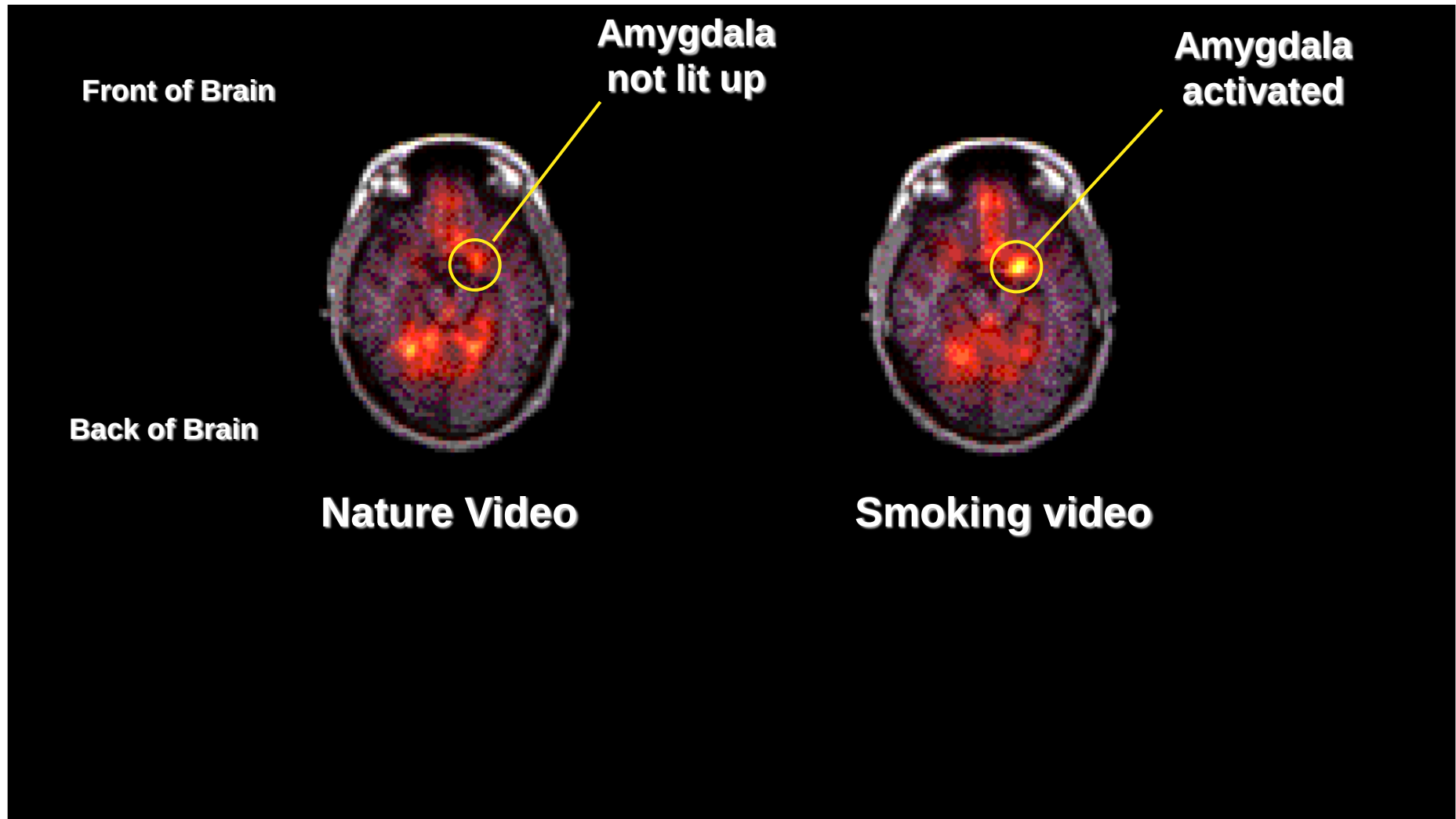


- 不是所有人戒烟后都发胖
- 因戒烟发胖的人，一段时间内平均体重也不过增加2-5公斤
- 需在饮食习惯和日常活动方面做些调整
- 事实上平均增重几公斤相对于吸烟所致的健康危害几乎可以忽略不计

戒烟之后，偶尔再吸支烟没关系

- 烟草成瘾本质上是一个慢性脑病，以前尼古丁导致的吸烟的愉悦经历可以在大脑中存留很长时间，即使只吸一支烟也可使吸烟者回想起以前吸烟的愉悦感觉并随之想吸下一支烟，这往往就是复吸的开始。
- 吸烟者需要知道成瘾的机制和烟草依赖的慢病本质，当有想吸支烟的想法的时候做些什么，转移注意力来避免这支烟。

The memory stays alive in the brain



戒烟后又复吸了，戒烟药不管用了？



- 复吸以后，原来使用有效的戒烟药物还可以继续使用
- 使用时注意优化药物治疗，足量足疗程

真没出息，这烟怎么就是戒不了

- 对于吸烟者来说，不是一个不好的人有了一个不好的习惯，而是一个好人得了一种难治的疾病。
- 戒不了烟不是没出息，而是因为吸烟成瘾就是一种慢性病，需要找对适用于自己的戒烟方法。

其它

- 吸烟的人不得SARS
- 吸烟是为了工作（社交）需要
- 林彪不抽烟不喝酒只活了63岁，周恩来只喝酒不抽烟活了73岁，毛泽东只抽烟不喝酒活了83岁，邓小平即抽烟又喝酒活了93岁，你说这烟还能戒吗？
- ...

中国医学论坛报

China Medical Tribune

创刊于1985年10月 邮发代号：3-727 零售每份0.30元
 国内订阅：010-59373666 国外订阅：010-59373666 广告部电话：010-59373666

本期执行主编
李树生 010-59373666

责任编辑
李树生 010-59373666

本期副主编
王树强 010-59373666

本期编辑
王树强 010-59373666

本期校对
王树强 010-59373666

本期印刷
王树强 010-59373666

《中国医学论坛报》CCT中国临床应用专家调查会

CCT治疗心系中国专家建议

“陈兰院士是中国心血管领域的领军人物，也是我国心血管领域的重要专家。他长期从事心血管疾病的临床和科研工作，在冠心病、心力衰竭、心律失常等方面有着丰富的临床经验和深厚的学术造诣。他的研究成果为我国心血管疾病的防治做出了重要贡献。此次参加CCT中国临床应用专家调查会，我们将认真听取他的意见和建议，为我国的临床应用提供更有力的支持。”

A 综合资讯

中国医学论坛报创刊25周年纪念大会 92

2010年
中国医学论坛报创刊25周年纪念大会 93

2010年
中国医学论坛报创刊25周年纪念大会 93-110

“陈兰院士是中国心血管领域的领军人物，也是我国心血管领域的重要专家。他长期从事心血管疾病的临床和科研工作，在冠心病、心力衰竭、心律失常等方面有着丰富的临床经验和深厚的学术造诣。他的研究成果为我国心血管疾病的防治做出了重要贡献。此次参加CCT中国临床应用专家调查会，我们将认真听取他的意见和建议，为我国的临床应用提供更有力的支持。”

B 综合资讯

美国医学科学院院士入选名单 81

美国医学科学院院士入选名单 81-82

“陈兰院士是中国心血管领域的领军人物，也是我国心血管领域的重要专家。他长期从事心血管疾病的临床和科研工作，在冠心病、心力衰竭、心律失常等方面有着丰富的临床经验和深厚的学术造诣。他的研究成果为我国心血管疾病的防治做出了重要贡献。此次参加CCT中国临床应用专家调查会，我们将认真听取他的意见和建议，为我国的临床应用提供更有力的支持。”

C 综合资讯

美国医学科学院院士入选名单 81-82

美国医学科学院院士入选名单 81-82

“陈兰院士是中国心血管领域的领军人物，也是我国心血管领域的重要专家。他长期从事心血管疾病的临床和科研工作，在冠心病、心力衰竭、心律失常等方面有着丰富的临床经验和深厚的学术造诣。他的研究成果为我国心血管疾病的防治做出了重要贡献。此次参加CCT中国临床应用专家调查会，我们将认真听取他的意见和建议，为我国的临床应用提供更有力的支持。”

D 综合资讯

美国医学科学院院士入选名单 81-82

美国医学科学院院士入选名单 81-82

“陈兰院士是中国心血管领域的领军人物，也是我国心血管领域的重要专家。他长期从事心血管疾病的临床和科研工作，在冠心病、心力衰竭、心律失常等方面有着丰富的临床经验和深厚的学术造诣。他的研究成果为我国心血管疾病的防治做出了重要贡献。此次参加CCT中国临床应用专家调查会，我们将认真听取他的意见和建议，为我国的临床应用提供更有力的支持。”

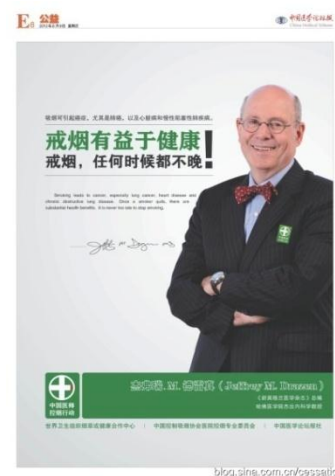
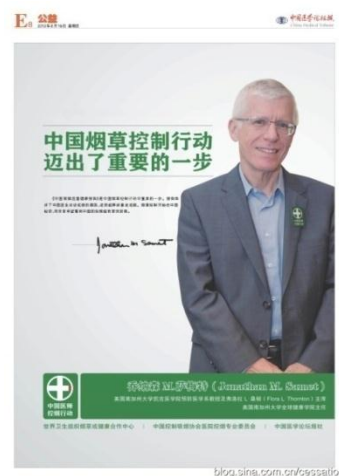
E 综合资讯

美国医学科学院院士入选名单 81-82

美国医学科学院院士入选名单 81-82

陈兰：控烟功在当代，利在千秋

——世界无烟日专题报道



2012年5月31日至今推出22位专家作为控烟形象大使向公共宣传控烟

谢谢！

