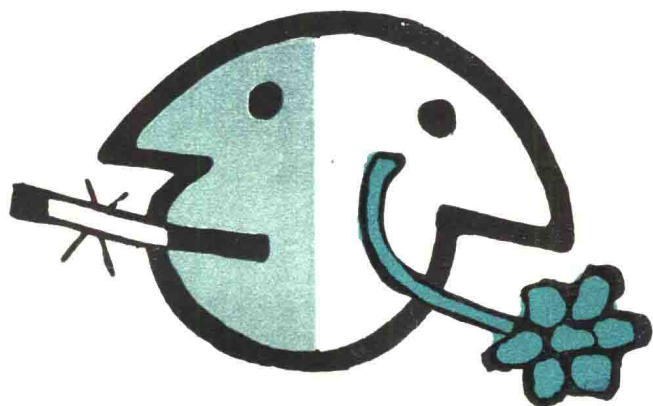


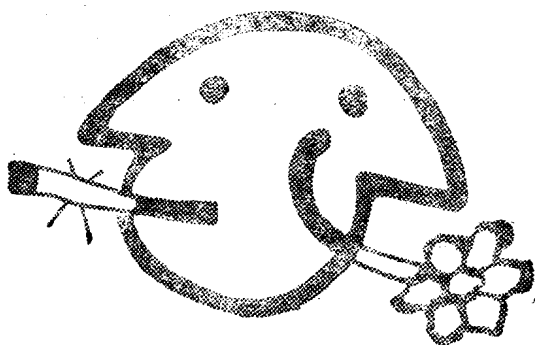
Tobacco
or Health:
Choose Health



戒烟——
世界的呼声

安徽科学技术出版社

Tobacco
or Health:
Choose Health



戒烟——世界的呼声

程广源 编

安徽科学技术出版社

责任编辑：王 颖

封面设计：王国亮

插图：曾佑璜

戒烟——世界的呼声

程广源 编

*

安徽科学技术出版社出版

（合肥市金寨路283号）

新华书店经销 安徽巢湖地区印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：1 字数：2.2万

1988年3月第1版 1988年3月第1次印刷

印数：00 000—10 000

ISBN7-5337-0274-4/R·47 定价：0.30元

出版者的话

世界卫生组织宣布，1988年4月7日为第一个世界戒烟日。我国对这一倡议积极支持和响应，中央爱国卫生委员会和卫生部已发出通知，要求各地广泛开展宣传教育活动，使吸烟危害健康的道理家喻户晓。为了配合这一活动，我们特约请安徽省立医院程广源主任医师编写了这本小册子。

本书以通俗的语言，通过大量的事实告戒人们：吸烟已对人类造成巨大威胁，戒烟已刻不容缓；吸烟不仅危害自己，而且还会使他人，包括自己的妻子(或丈夫)和孩子成为被动吸烟者，从而无辜地遭受烟害。本书分析了戒烟困难的原因，介绍了我国吸烟的状况、戒烟的方法、世界各地的戒烟活动以及戒烟的立法问题等。

本书可供广大群众，尤其是吸烟者阅读，也可供卫生防疫工作及宣传工作人员参考。

目 录

戒烟，刻不容缓·····	1
我国吸烟者之多令人担忧·····	4
敬告吸烟者·····	7
1. 吸烟对人体有多种毒害作用·····	7
2. 吸烟与癌症·····	9
3. 吸烟与心脑血管病·····	12
4. 吸烟与消化性溃疡·····	13
5. 被动吸烟·····	13
如何戒烟·····	16
1. 戒烟困难的原因何在·····	16
2. 戒烟的措施·····	16
全球禁烟已成为趋势·····	21
1. 世界各地的戒烟活动·····	21
2. 戒烟问题的立法·····	24

戒烟，刻不容缓

吸烟对人体健康的危害每年都有新的发现。可以说，除核战争、饥荒和疾病外，吸烟是对世界人民健康的最大威胁。

据吸烟与健康关系研究权威、英国牛津大学肿瘤研究系主任、世界卫生组织吸烟与健康专家组顾问瑞查德·皮托教授1987年来华介绍，世界上最早生产卷烟的是英国，所以首先在英国，接着在美国，然后在苏联，大量的青少年开始吸烟。几十年后，因吸烟引起的死亡者，象潮水一样涌出。到1960年，英国每年有10万人因吸烟而死。美国1985年因吸烟而患各种疾病的死亡者达40万人。苏联吸烟者的死亡率也很

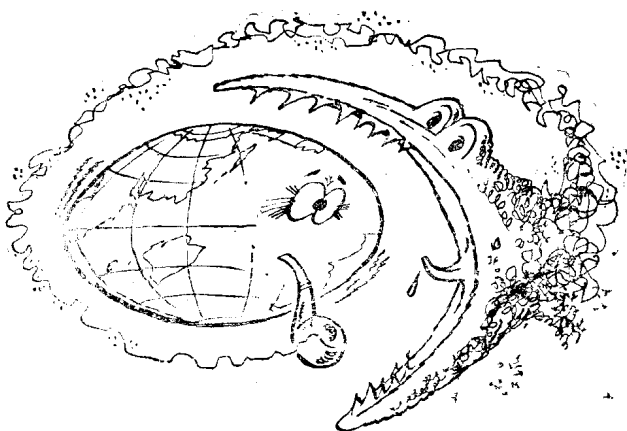


图1 吸烟对世界人民健康已造成巨大威胁

高。据统计，英国平均每4个吸烟者中有1人死于肺癌，中年死亡者中1/3死于肺癌和吸烟引起的心脏疾患，而在老年死亡者中死于这些病的人只占1/10。就是说，吸烟受害最重的是精力旺盛的中年人。

皮托教授指出，目前中国男性平均每人每日吸烟数已达1945年英国男性吸烟水平，而中国人口是英国的20倍。根据英国的数字预测，中国与吸烟有关的死亡者1987年为10万人，进入2025年将有200万人死于吸烟。就是说，现在5亿20岁以下的青年人中可能有2亿人经常吸烟，其中成百万人将由于吸烟而致残，约5000万人将因吸烟而死于肺癌、心脏病或其他肺部疾患。此数字相当于1931~1949年由于外国侵略、反革命的施虐和第二次世界大战中全中国、欧洲和世界其他地区被杀害的总人数。

美国肺脏学会1985~1986年度的报告中说，每年美国由吸烟引起疾病而死亡的人数比在第二次世界大战和越南战场

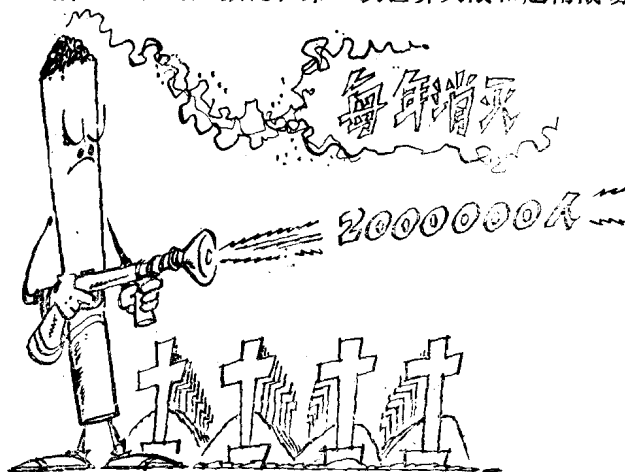


图2 预计到2025年，中国将有200万人死于吸烟

上死亡的人数还多。该学会还说，每年因吸烟而死亡的人数超过酗酒、吸毒、交通事故、自杀、他杀人数的总和。据报道，肺癌死亡人数中85%、心血管疾病死亡人数中30~40%、慢性阻塞性肺病（主要是肺气肿和慢性支气管炎）死亡人数中80~90%均由吸烟所致。

吸烟引起的许多疾病的潜伏期很长，这影响着人们对吸烟危害的认识。人们也可以举出周围有高寿吸烟者的例子，但总的看，吸烟平均减少人的寿命10~15年。

世界卫生组织认为，吸烟危害的严重性相当于20世纪的鼠疫，在发达国家和发展中国家都流行与吸烟有关的疾病。

我们来看一看烟草生产的得与失：

烟草工业的收入在中国工业产值中居第2位，中国烟草生产总量已居世界首位，因此，多数人说烟草是国家财政收入的一大来源。据报道，我国烟草行业1987年预计实现税利比上年增加25亿元，达到170亿元，从而跃居为全国各行业中提供财政积累的第1大户。但这并不能算件喜事。世界在现代化道路上的一个共同选择是：人类不应该追求以牺牲环境、牺牲健康为前提的经济增长。

世界卫生组织（WHO）对加拿大的调查表明，该国每年从烟草中获利29亿美元，而因吸烟致病的医疗费和劳动力丧失的支出高达39亿美元。另外，据统计，火灾的起因有50~60%与吸烟有关，所造成的财产损失和人员伤亡损失量也是一个惊人的数字。因此，无论从经济角度，还是从危害人民健康的角度来看，采取积极措施减少烟的生产量和吸烟人数都极为重要。

我国吸烟者之多令人担忧

世界卫生组织西太区控制烟草工作会议于1987年11月4~6日在日本东京召开，15个国家报告了该国的吸烟情况。我国20岁以上男女吸烟率分别为70%和8%（日本分别为63%和12%；新加坡分别为49%和8%；香港分别为33%和4%，近3年来男性吸烟率下降20%）。1982~1983年全国19 000余例社会因素对死亡影响的回顾性调查表明，全国吸烟率为50.2%，男性达68.5%；南方城市男性吸烟率高达74.8%。中央爱国卫生委员会和卫生部从1984年初开始用将近2年的时间，对我国15岁以上人口的吸烟情况进行了调查，接受调查的总人数为51万余人。人工及计算机处理后的结果表明，我国15岁以上人口的吸烟率之高是惊人的，总吸烟率为33.88%，男性高达61%（有报告，20岁以上男性吸烟率高达86.94%），女性为7.04%，有39.7%的不吸烟者受到被动吸烟的危害。吸烟者中干部吸烟率最高，其次为农民和工人。调查报告指出，开始吸烟年龄多在20岁以前，71.8%的男性吸烟者是在15~24岁期间开始吸烟的。

更令人担忧的是，青少年吸烟者日渐增多，每百名男中学生中有6人吸烟。近有报道，男初中生中吸烟者竟达20~30%，个别学生甚至利用课间10分钟休息时间，躲到校外去过“烟瘾”。

已有研究证实，吸烟者的年龄越小，其危害越大。开始吸烟的年龄在25岁以后者，患肺癌的危险性为不吸烟者的

4倍；在20~24岁者，其危险性为不吸烟者的10倍；在15岁以前者，其危险性为不吸烟者的17倍。现在吸烟的青少年，其致癌的危险性要在若干年以后才能显示出来。研究还证实，发育时期的青少年，其肺组织对致癌物质更敏感，今后发生肺癌的危险性更大。

国外统计资料也表明，15岁以前开始吸烟的人，要比25岁以后才吸烟的人的死亡率高55%，而比不吸烟的人高1倍多。

此外，吸烟还造成学生成绩下降。1982年4月，上海市杨浦区10余所中学调查，中学生中吸烟者占20%，吸烟学生中学习成绩良好者仅占1~2%，而90%以上学习成绩都很差；同时，道德品质不好、表现很差者占80%以上。这种情况最终势必影响民族素质的进一步提高。



图3 青少年吸烟者日渐增多

另一个不容忽视的现象是，我国男性医生和教员的吸烟率都高达50%以上。由于职业的关系，他们吸烟率的高低，

对整个个人群影响甚大。

我国卫生部门大力宣传控制吸烟，1979年7月23日经国务院批准发出了“关于宣传吸烟有害与控制吸烟”的通知。但是，我国吸烟问题仍日趋严重，究其原因，主要是：①中国烟产量大，居世界第一。在工业化国家烟的消耗量正以每年1.1%的比例下降的时候，我国却以每年10%的增长速度增产卷烟。1952年到1984年，香烟产量增加13.64倍，而同期人口增长不到2倍。1987年香烟产量为2700万箱（每箱5万支）。我国还与美国卷烟公司合作在国内生产和销售美国名牌卷烟，而且还进口大量名牌烟。②没有制订控制吸烟的法规，禁烟宣传工作未能落实。这不能不引起我们的高度重视。

敬告吸烟者

1. 吸烟对人体有多种毒害作用

香烟点燃后产生的烟雾中含有几十种有害物质，包括一氧化碳、尼古丁等生物碱、胺类、腈类、醇类、酚类、烷烃、烯烃、醛类、氮氧化物、多环芳烃、杂环族化合物、重金属元素、有机农药等等。有人做过试验：把1滴纯尼古丁滴在狗舌上，几分钟后狗就死亡；1滴尼古丁还可杀死1匹体重200公斤的马。上述物质还具有多种生物学作用，被吸入人体后，对呼吸道、心血管、胃肠、神经系统和肝、肾等器官都有不同程度的损害。

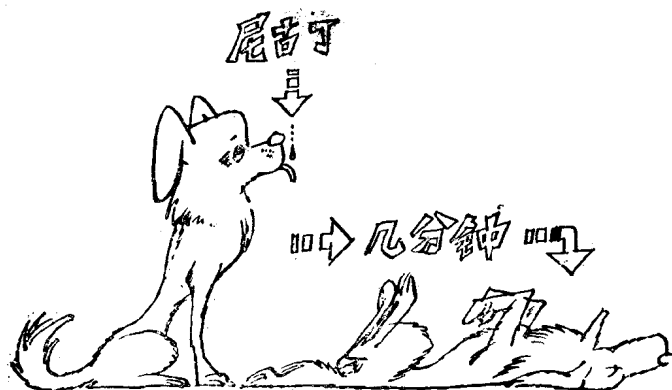


图4 1滴纯尼古丁几秒钟即可毒死1条狗

(1) 对呼吸道粘膜产生炎症刺激作用：如醛类、氮氧化物、烯烃类及放射性 ^{210}Po 。

(2) 对细胞产生毒性作用：如腈类、胺类、重金属元素。

(3) 对人产生成瘾作用：如尼古丁等生物碱。

(4) 对人体具有致癌及促癌作用：如多环芳烃、苯并(a)芘、烟焦油、亚硝胺类、砷、长链脂肪族碳氢化物、镉、甲基肼、 β -萘胺及酚类化合物。

(5) 使红细胞失去荷氧能力：如一氧化碳。

1975年世界卫生组织发表的1份资料表明，吸烟者下列疾病的死亡率是不吸烟者的倍数分别为：肺癌10.8倍，支气管炎与肺气肿6.1倍，咽癌5.4倍，口腔癌4.1倍，食管癌3.4倍，胃与十二指肠溃疡2.8倍，心血管疾病2.6倍，肝硬化2.2倍，膀胱癌1.9倍，冠心病1.7倍。

据报道，吸烟等是使人体纤维蛋白溶解活性降低的因素，而许多有腰背综合征的患者，其机体组织中常常有过量的纤维蛋白沉积。所以，吸烟也可能是腰背痛的原因之一。

与不吸烟的人相比较，吸烟的男女更容易患牙部疾病，如龋齿及脱牙等。

美国马萨诸塞州一项有趣的研究提示，吸烟者容易发生公路交通事故，容易违反交通规则。第1组是由于犯小交通事故或违反交通规则而缓刑的人，吸烟者与不吸烟者交通事故危险性之比为2.18:1；第2组为重新申请驾驶证的人，两者之比为1.25:1，这种差异可能反映吸烟者更容易冒险。

研究表明，吸烟能促进男性阳痿病的流行，并可能减少精子的数量和活动能力。妇女在怀孕期吸烟会使流产和早产儿死亡的危险增大，并可能使生殖能力下降。研究还发现，绝经年龄比正常提早到来也与吸烟有关，这可能是由于激素

减少的缘故。后者既可使骨质疏松的危险增大，也可能使子宫内腺癌的发生率增高。

吸烟还能影响某些药物的作用。已经证实，长期口服避孕药的妇女吸烟可使心血管病发病率增高。吸烟可使下列药物的作用明显减弱：茶碱、心得安、硝苯吡啶、丙氧吩、喷他佐辛。吸烟者服用某些抗抑郁药和安定药时应慎重，因为吸烟能减弱或改变这些药物的作用。吸烟也影响抗凝剂（肝素）、利尿剂（速尿）以及维生素B₁₂、C的作用。烟中的焦油可能抑制某些药物的作用。焦油中有一种成分能诱使肝内与药物代谢有关的酶的含量增加及活性增强，使药物的浓度降低。

2. 吸烟与癌症

已知香烟中含有15种以上对人体健康危害极大的致癌物质。

中国和印度市场上销售的香烟，焦油和尼古丁的含量要比工业化国家的含量高。据测定，每支烟产生焦油24~39毫克（高者达60~80毫克）、尼古丁2~4毫克（0.5~20毫克）、一氧化碳110~120毫克、镉1.4微克，每燃烧100克纸烟产生苯并（a）芘0.9微克、酚类化合物25毫克，砷的含量比一般食物中高50倍。

更值得重视的是，烟雾里含有放射性²¹⁰Pb，它产生辐射离子，这种离子很容易杀死人体细胞并使之成为癌细胞。美国马萨诸塞大学医疗中心的专家们估计，如每日吸30支烟，则人的支气管上皮每年就受到8000毫雷姆（mrem）的辐射，相当于300次X线胸部透视的射线量。一位博士说：“不管怎样，吸烟者中所有肺癌患者，大约半数的致病因素仅仅是放

射线。”一位专家确认，大多数肺癌细胞开始于那些放射颗粒聚集的肺泡点上，这绝非巧合。保护自己最好的方法是完全不让烟草里的烟雾进入自己的肺里。

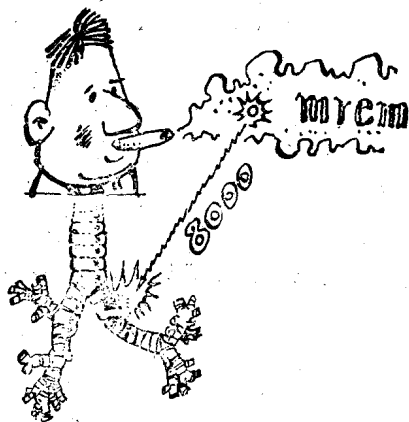


图5 吸烟使人的支气管受到辐射

据分析，吸烟的人每日吸入镭的量比不吸烟的人多29倍。镭是毒性很强的重金属元素，可长期积存在人体内，它是引起睾丸癌的重要因素之一。每20支烟中含有3毫克甲基肼，这种致癌物能引起大肠癌。在大量吸烟的人的尿里含有氨基酚致癌物质，而在膀胱癌病人的尿里也可发现这种物质，这说明吸烟与膀胱癌也有一定关系。

1986年美国得克萨斯州的调查发现，妇女肺癌的发病率已超过乳腺癌，成为癌症中的第1死因。其中1个原因就是，妇女吸烟者增多。

前列环素通常被认为是血小板的抑制剂，并有抗癌细胞转移的作用。研究发现，香烟中的尼古丁有限制血管生产前列环素的能力，从而易于使血小板聚集到癌细胞周围，帮助癌细胞避开免疫系统的监视，并使癌细胞得以与血管壁附

着。所以，吸烟会促进癌细胞扩散。

吸烟者肺癌、食管癌、口腔癌、胃癌、喉癌等的发病率、死亡率都成倍增长。1957年我国恶性肿瘤死亡率为36.90/10万，1984年则上升到116.18/10万。上海市肺癌发病率和死亡率，1963~1965年分别为28.4/10万和30.80/10万，1984年分别为63.94/10万和61.92/10万。

美国国立癌症研究所流行病学家布林顿博士等1982~1984年调查1277名妇女，其中480人患宫颈癌；1天吸2包烟或吸不带过滤嘴烟的妇女患宫颈癌的可能性比不吸烟者高2倍。

这里着重谈谈吸烟与肺癌的关系。肺癌的发病原因被公认的有：①吸烟；②大气污染。吸烟是一种小范围但是浓度高的空气污染。在有空气污染的环境里生活、工作同时又吸烟，肺癌的发病率是两数相乘积的倍数。两个致癌因素同时存在，具有相互强烈促进致癌的作用。

世界卫生组织的资料表明，1960~1980年间，28个工业发达国家妇女死于肺癌的人数增加了200%。而肺癌多是由于吸烟引起的。

有人对美国、英国、加拿大3个国家100万以上的人群进行了7次大规模对比观察。结果表明，肺癌的发病率，吸烟者为不吸烟者的10.8倍；肺癌的年死亡率，不吸烟者为12.8/10万，每日吸烟10支以下者为95.2/10万，每日吸烟20支以上者为235.4/10万，后者比不吸烟者高18.4倍。因此调查者指出，吸烟指数（即每日吸烟支数×吸烟年数）达400以上者，是肺癌的“高危险”人群，其肺癌的发病率比不吸烟者高10~20倍。

我国上海肿瘤研究所1986年公布，上海肺癌的发病率已达美国同期水平；在患病者中，不吸烟者仅占1/3。可见，

上海男性患肺癌的主要危险因素并不是大气污染，而是吸烟。西方的研究表明，各种大气污染对肺癌虽有一定影响，但其效应远低于吸烟。

如果吸烟的人同时伴有饮酒嗜好，那么香烟烟雾中的致癌物质，例如苯并(a)芘和其他多环芳烃化合物就会溶于有机溶媒——酒精中，并且粘附在消化道上皮的表面，对上皮产生更加强烈的危害作用。美国有人统计，每日吸烟20支以上、饮酒85克以上者，头颈部肿瘤发病率要比无烟酒嗜好者高6~15倍。其他如口腔癌、食管癌、肝癌的发病率都会成倍增高。

3. 吸烟与心脑血管病

我国心血管病的发病率1957年为47.2/10万，1984年为124.64/10万；脑血管病的发病率1957年为39.00/10万，1984年为116.27/10万。这些数字同我国香烟生产及销售量的增加呈平行关系。美国全部死亡者中25%可能归因于吸烟，75%的慢性支气管炎和25%的心脏病是由于吸烟所致。1956~1980年，300万美国人早死于吸烟引起的心脏病。其他与吸烟有关的慢性阻塞性肺病、脑卒中的患病率、病死率也逐年升高。

对美国火奴鲁鲁岛上800万居民进行的调查表明，吸烟的人患中风病的可能性比不吸烟的人高2~3倍；对于吸烟12年以上的人来说，这种可能性更高，达6倍以上。

研究表明，吸烟是导致缺血性心脏病的危险因素，也是导致急性心肌梗塞的危险因素。皮托教授指出吸烟对心血管病的影响：①慢性心脏病的死亡者中，30%与吸烟有关；②其他心脏病的死亡者中，21%与吸烟有关；③增加猝死率；