

生活环境中有害因素防护丛书

吸烟、酗酒及 药物滥用的 危害与戒除

陈世铭 主编 宋森林 副主编

化学工业出版社

生活环境中有害因素防护丛书

吸烟、酗酒及药物滥用的 危害与戒除

陈世铭 主 编
宋森林 副主编

化学工业出版社
·北 京·

(京) 新登字 039 号

图书在版编目(CIP)数据

吸烟、酗酒及药物滥用的危害与戒除/陈世铭主编.
北京:化学工业出版社,2000.4
(生活环境中有害因素防护丛书)
ISBN 7-5025-2793-1

I. 吸… II. 陈… III. ①戒烟-个人卫生②戒酒-
个人卫生③药物-使用-安全 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 04989 号

生活环境中有害因素防护丛书
吸烟、酗酒及药物滥用的危害与戒除
陈世铭 主 编
宋森林 副主编
责任编辑:孙强中 郑叶琳 韩 凌
责任校对:李 丽 李 林
封面设计 郑小红

*
化学工业出版社出版发行
(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)
<http://www.cip.com.cn>

*
新华书店北京发行所经销
北京市燕山印刷厂印刷
北京市燕山印刷厂装订
开本 850×1168 毫米 1/32 印张 4½ 字数 107 千字
2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月北京第 1 次印刷
印 数: 1—4000
ISBN 7-5025-2793-1/X·36
定 价: 8.00 元

版权所有 违者必究
该书如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责退换

《生活环境有害因素防护丛书》编委会

主任委员：常元勋

委员：江泉观 纪云晶 甘卉芳 朱蓓蕾
陈世铭 徐根林 刘君卓 常元勋

工作人员：赵 茜

本分册作者：陈世铭 宋森林 王起恩 樊晶光
郭 松 牛光胜

序

20 世纪人类进步的一个表现是通过使用天然的和合成的化学物质解决迅猛增加的人口的生存问题；并且还进一步迅速提高了人类的生活水平。但是经过一百多年的迅猛发展之后，我们慢慢觉悟到生存、生活质量和安全是互相关联的，不可忽略其中任何一个方面。各种化学品的使用一方面使我们生活得更舒适、更美好；但另一方面，无限制和不合理地使用化学品以及某些人类活动使人暴露于某些化学物质，又使我们处在对健康的威胁之中。为了舒适和愉快而不顾一切地使用包含不安全因素的产品，破坏生活环境，不是进步，最后将威胁人类的生存。叫每一个人都意识到这一点，都明白什么东西能用，什么东西不能用，应该怎样用，不应该怎样用，是解决这个问题的必要手段之一。本丛书目的在于向广大群众宣传这些方面的知识，使读者明白应该怎样合理地生活，以同时保证生活质量和安全。希望经过我们的不懈努力，使今后的生活既舒适又合理，传给子孙后代一个好的生活习惯。

中国科学院院士
北京医科大学教授

王 峻

2000 年 2 月

前 言

当代科学技术的进步，使人类社会进入空前繁荣与发展的境界。由于科学技术和经济发展等诸多因素，世界上的化学物逐年增加，有人预测，到2000年可以突破1000万种大关。人们发现，现在的我们在衣、食、住、行等诸方面无一不被化学品所包围：我们穿着人造纤维的衣服或是纯自然的纤维品，但后者也经过化学品的洗染或处理；吃着合法或不法色素染过的食品；在有些动物性食品（包括肉、蛋、奶、鱼、水产及其制品）中可能会含有药物及其他对人体健康有害的化学物；走在街上，不可避免的吸入含有汽车尾气及其他有害化学物的空气；即使足不出户，坐在家里也会吸入由于燃烧煤气、天然气或从家具、装修材料中逸出的有些化学物；吸烟过程可使吸烟者和被动吸烟者吸入多达几百种化学物混合的烟雾，其中致癌和可能致癌的化学物就有几十种；女人一生中用的化妆品量是惊人的，一生用的唇膏可多达7公斤，化妆品中可能含有害化学物；茶中也有很多种化学物，其中有的化学物有抗癌作用……，这就是本丛书要向读者介绍的内容：在我们日常生活中可能接触哪些化学物？它们有什么危害？过量接触后应该如何进行初步的自我处理等等，这些都是现代社会中不可缺少的自我保护科学知识。不见得每位读者都能将本丛书从头到尾地阅读，但把它放在家中肯定是有用的，它可作为预防生活中可能接触到的有害化学物对我们健康危害的指导和参考。近年来，我国出版了为数众多的科普书籍，但从医学卫生角度阐述生活诸方面的书籍尚不多见，因此本丛书的出版可以弥补些不足。

本书的作者共识到科学知识的普及是社会持续发展的必要条件之一，因而利用业余时间编写本丛书。他们从事各自的专业已有多年，都是学有所成的科学工作者，并且也尽了最大的努力来编写本丛书，但由于作者人数较多，文笔尚欠一致，少数篇章还可能写得不够深入

浅出，这些都有待再版时克服。

一本书要经过广大读者的检验，才能成为好书，所以我们衷心希望广大读者能对本书提出宝贵意见：您认为本书有哪些缺点，还有哪些方面应该写而未写，您喜欢和不喜欢的是哪些篇章……，所有的意见我们都是热诚欢迎的。

江泉观

一九九九岁末于北京

内 容 提 要

《吸烟、酗酒及药物滥用的危害与戒除》是一本指导合理用药，正确认识吸烟与酗酒的危害，从而使读者选择更加健康的生活方式的科普读物。

全书由我国医学界研究人员，根据数十年理论与临床实践成果编撰而成，内容充实、可靠，包括吸烟、酗酒、阿片类滥用、中枢神经系统兴奋剂滥用，大麻滥用，致幻剂滥用，一般镇痛药滥用，多药滥用，运动员的药物滥用等。既有当前最新知识和研究成果，又有多年临床实践经验的总结，会对读者更好地解决在日常生活中所面临的有关吸烟、酗酒及药物滥用方面的问题以很大的裨益。

全书适合具有初中文化程度的广大人群阅读，并可供医药工作者、公安司法人员和广大青少年及其家长参考。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 滥用药类型	1
一、特殊药品	1
二、麻醉药品	2
三、精神药品	2
四、毒品	2
第二节 药物滥用与依赖性类型	2
一、药物滥用	2
二、药物耐受性	3
三、药物成瘾性	3
四、药物习惯性	3
五、药物依赖性	3
第三节 依赖性物质类型	4
第四节 药物滥用的危害	5
一、摧残人生	5
二、毁坏家庭	7
三、祸及社会	7
第五节 药物滥用的现状	9
第六节 反毒努力与禁毒策略	11
第七节 预防和康复	12
一、烟酒及药物成瘾的因素	12
二、戒除毒瘾的难点	14
三、家庭和社会要正确对待物质依赖者	15
第二章 烟	16
第一节 概述	16
一、烟草制品的分类	16
二、吸烟的历史与现状	17

第二节 烟雾的有害成分	19
一、简介	19
二、烟雾中的主要成分	20
第三节 吸烟的危害性	24
一、吸烟与总死亡率	24
二、吸烟与肿瘤	24
三、吸烟与肿瘤外其他肺部疾患	25
四、吸烟与心、脑血管疾病	25
五、吸烟与消化系统疾病	26
六、吸烟与骨质疏松症	26
七、吸烟与生殖	26
八、被动吸烟	27
第四节 吸烟的预防	28
一、健康教育	28
二、改进烟草制品	30
三、控制烟草的立法	30
四、加重烟草的税收	32
第三章 酒	33
第一节 酒的历史与现状	33
一、酒的历史	33
二、全球酒使用现状	33
三、我国酒使用现状	35
四、酒的性质	36
第二节 酒的耐受性和依赖性	38
一、酒的耐受性	38
二、酒依赖及其形成原因	38
第三节 酗酒的危害性	40
一、酒在人体内的过程	40
二、酒的致病机制	42
三、酒对健康的危害	42
四、酒对胎儿的损害	47
五、酒滥用的社会后果	48
第四节 酒中毒的表现、急救和治疗	50

一、急性酒中毒	50
二、慢性酒中毒	52
第五节 戒酒	56
第六节 酒成瘾的预防	57
一、开展反酗酒的宣传教育, 提倡“节制饮酒”	57
二、加强法制、实行酒类专卖制度	58
三、创造替代条件, 保护重点人群	59
四、早期发现酒滥用者, 进行康复治疗	59
第四章 药物成瘾	60
第一节 阿片类麻醉镇痛药	60
一、常见的阿片类麻醉镇痛药及其成瘾性	61
二、滥用方式	68
三、阿片类依赖的表现及确定	68
四、阿片类滥用对人体的危害	73
五、死亡的主要原因	75
六、戒除方法	77
第二节 中枢神经系统兴奋剂	87
一、苯丙胺类	87
二、可卡因类	91
三、咖啡因类	96
第三节 镇静、催眠药	97
一、巴比妥类	98
二、苯二氮草类	100
三、其他镇静、催眠药	101
第四节 大麻	102
一、历史与现状	102
二、大麻滥用的流行病学	103
三、大麻的植物学特点及物质名称	103
四、滥用方式	104
五、大麻类物质的药理和毒理	104
六、大麻滥用的危害	106
七、大麻滥用的诊断及防治	107
第五节 致幻剂	108

一、常见滥用致幻剂	108
二、麦角酰二乙胺	109
三、苯环己哌啶	111
第六节 非麻醉性止痛药	112
一、非麻醉性止痛药的分类	113
二、非麻醉性止痛药滥用与依赖	114
三、非麻醉性止痛药滥用的危害	114
四、戒断治疗和预防	115
第七节 挥发性有机溶剂	116
一、概述	116
二、常见滥用的挥发性溶剂	117
第八节 多药滥用	118
一、多药滥用的常见方式	119
二、多药滥用的危害	119
三、多药滥用的治疗	120
第九节 运动员和药物滥用	120
一、常见滥用药物	121
二、同化性—雄性类固醇激素的滥用	123

第一章 绪 论

人们很早就已发现，烟、酒和部分药物具有成瘾性，可以使滥用者上瘾。过去，曾用印度大麻、阿片、古柯叶和烟草来减轻疼痛、疲劳和饥饿。当今，烟、酒和药物成瘾已成为一个十分严重的社会问题，而且蔓延迅速，世界上任何国家和地区都不可避免地受到危害。我国是烟酒生产和消费大国。67%的男性和4.2%的女性吸烟，烟民3.2亿，被动吸烟者近3亿人。每年因吸烟损失300亿元，直接医疗费用超过100亿元。男性死亡原因中约1/3直接源于吸烟。酒消费者近2亿人，每年酒消费130亿元，喝掉1400万吨粮食。50%的被捕犯，40%的交通死亡事故和意外伤害与酗酒有关。然而，据新近调查资料，人们对烟酒危害的认识远远不足。

近年来，我国吸毒问题又死灰复燃，形势十分严峻。吸毒人数不断上升，贩毒及其他涉毒案件急剧增加，1997年查获毒品违法案件18万件，抓获毒贩24.4万人。吸毒摧残人生！吸毒毁坏家庭！吸毒祸及社会！已成为国际性公害，世界瘟疫。

“禁绝毒品，功在当代，利在千秋”。目前，禁毒斗争已广泛展开，但是此项工作任重道远，极为艰巨。不仅需要各级领导重视，还要全社会共同努力；不仅需要广大青少年有正确地认识，还要家长亲友的热切关心；不仅需要公安司法部门的有力行动，还要有关人员对于毒品有着深刻反省。为了普及禁毒反毒斗争的知识，帮助有关人员了解他们的危害性，彻底戒除烟、酒和药物成瘾，我们特编写此书，介绍烟、酒和依赖性药物的基本知识，成瘾原理、危害以及预防、戒除和康复办法。

第一节 滥用药类型

一、特殊药品

特殊药品是指特殊管理的药品。我国《药品管理法》规定国家对

麻醉药品、精神药品、毒性药品、放射性药品实行特殊管理办法。国务院于1987年颁发了《麻醉药品管理条例》，规定麻醉药品是指能成瘾癖的毒性药品，必须加强管理。其他如精神药品、毒性药品、放射性药品等也均有相应的管理规定。

二、麻醉药品

根据中华人民共和国国务院《麻醉药品管理办法》规定，麻醉药品是指连续使用后易产生身体依赖性、能成瘾癖的药品。麻醉药品包括：阿片类、可卡因类、大麻类、合成麻醉药类及卫生部指定的其他易成瘾的药品、药用原植物及其制剂。国家严格管制麻醉药品原植物的种植和麻醉药品的生产、供应、进出口，非医疗、教学、科研需要一律不得使用麻醉药品。我国卫生部1996年公布的麻醉药品有118种。

三、精神药品

根据中华人民共和国国务院《精神药品管理办法》，精神药品是指直接作用于中枢神经系统，使之兴奋或抑制，连续使用能产生依赖性的药品。依据精神药品使人体产生依赖性和危害人体健康的程度，分为第一类和第二类精神药品。前者如司可巴比妥（速可眠）、安钠咖、咖啡因、苯丙胺等，我国卫生部1996年公布的共有47种。后者如三唑仑、地西洋（安定）、麻黄碱等。我国卫生部1996年公布的共有72种。

四、毒品

根据《中华人民共和国刑法》，毒品是指鸦片（阿片）、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。一些医疗药品，如度冷丁、二氢埃托啡等被滥用，也可成为毒品。

第二节 药物滥用与依赖性类型

一、药物滥用

药物滥用是指反复、大量地使用与医疗目的无关的，具有依赖性的物质，通常指成瘾性药物。易滥用和可能成瘾的主要药物包括阿片类、巴比妥类等镇静催眠药，苯丙胺类、可卡因、致幻剂、酒精等。

而临床治疗中过多或过大的不合理使用抗生素及其他非成瘾药物，不属于我们所讨论的药物滥用范围。

二、药物耐受性

药物耐受性是指反复使用一种药物后，身体对该药物的反应降低，以致需要加大药量才能达到原先的作用。如安眠药的反复使用易产生耐受性，安眠效果降低，需要加大用量才能产生原来的效果。第一次吸烟可能感到不舒服，而多次吸烟后并无不适感觉。这种耐受性易使初吸者再吸，越吸越多，因而上瘾。

三、药物成瘾性

世界卫生组织专家委员会认为药物成瘾性是由于反复使用某种药物（包括天然药物）所引起的一种周期性或慢性中毒状态。药物成瘾性有 4 个特征。

（一）精神依赖性

药物使人产生一种心满意足的愉悦感觉，并且难以抗拒地逼使滥用者定期或连续使用，以保持那种舒适感觉，或者是为了避免不服药物而产生的不舒服。

（二）身体依赖性

连续使用成瘾性药物，使身体对该药产生适应，突然断药时一般可产生异常身体反应，称为戒断症状。如酒上瘾者突然停酒后可出现手、舌或眼睑震颤，甚至呕吐、出汗、全身不适，此时饮酒可使这些症状缓解。

（三）耐受性

有加大用量的趋势，以得到原有的感觉。

（四）药物成瘾性对个人、对社会都产生有害效果

四、药物习惯性

某些药物经长期使用后，部分患者就有继续使用和定期使用该药的欲望，此称为习惯性。患者有继续使用该药的要求，但非强迫性，一般没有加大用量的趋势和身体依赖性。

五、药物依赖性

世界卫生组织专家认为，药物依赖性是指药物与机体相互作用所造

成的一种精神状态，有的也包括身体状态。表现出一种强迫性地连续或定期地使用该药的要求，为的是去感受它的精神效应，有的也为了避免由于断药而引起地不适。烟、酒也容易产生习惯性和依赖性，有人嗜烟如命，屡戒屡患。或者饮酒无度，起床要喝睁眼酒，睡觉要喝上床酒。现已证明，烟叶中的重要成分烟碱并无治疗应用价值。只是烟草依赖者在血中烟碱浓度下降时，情绪发生变化，此时吸烟可使身体产生舒适和满足感。结果造成吸烟“提神”的错觉。

鉴于药物成瘾中名词术语繁杂，专家们将药物成瘾性、习惯性和依赖性一律称为药物依赖性。并将药物依赖性分为精神依赖性和身体依赖性。

（一）精神依赖性

精神依赖性亦称心理依赖性，俗称“心瘾”。是由于反复用药后，使用药者产生一种愉快和满足的感觉，并在精神上驱使用药者继续使用该药，甚至不择手段去寻找、得到它，以便获得满足感或避免不适感。单纯的精神依赖性在断药后不出现戒断症状。可引起精神依赖性的药物有苯丙胺类，阿片类，可卡因，印度大麻等。吸烟成瘾主要是心理依赖性的作用。

（二）身体依赖性

身体依赖性亦称生理依赖性。它是由于反复用药后造成的一种身体适应状态。在这种状态下，突然中断用药，使得用药者产生一种强烈的身体方面的不适，即戒断症状。滥用者十分痛苦，甚至有致命危险。如阿片类戒断症状表现为恶心、呕吐，肌肉关节疼痛。流涕、流泪，失眠等。在出现戒断症状的同时往往伴随强烈的用药心理渴求。一般来说，长期滥用阿片类药物，含酒精的饮料，巴比妥类，苯丙胺类，大麻类及烟草会在不同程度上产生身体依赖性。

第三节 依赖性物质类型

可形成依赖性的物质有阿片类麻醉镇痛药，苯丙胺类中枢神经兴奋药，可卡因等药物，也包括未被列入国际管制的精神活性物质，如烟草（尼古丁）、酒精（乙醇）以及挥发性有机溶剂。对烟草、酒和

挥发性有机溶剂的依赖，用“物质依赖”也许更恰当，但广义的说，也称之为药物依赖，或药物滥用。

药物依赖性的某些特征，可因药物类型而有不同。按照不同的特征，依赖性的物质大致可分为 8 类（见表 1-1）。

表 1-1 依赖性物质分类

类 型	依 赖 性 药 物
阿片类	阿片、吗啡、海洛因、美沙酮、埃托啡、度冷丁、芬太尼、可待因等
兴奋剂类	苯丙胺（安非他明）、甲基苯丙胺（冰毒）、亚甲二氧苯丙胺（MDA）、亚甲二氧甲基苯丙胺（迷魂药、摇头丸、MDMA）、哌醋甲酯（利他林）等
大麻类	大麻及大麻制剂
可卡因	可卡因、古柯叶
致幻剂类	麦角酰二乙胺（LSD）、麦司卡林（墨仙碱）、赛洛西宾（psilocybin）
酒精、镇静催药类	酒精、苯巴比妥类、苯二氮草类（安定类）等镇静催眠药
烟碱	烟草、鼻烟
挥发性化合物类	醇类、酮类、芳香烃类、亚硝酸酯类、四氯化碳、汽油、嗅胶等

第四节 药物滥用的危害

药物滥用或依赖（包括毒品和烟、酒依赖）给人类社会带来巨大危害，摧残人生，毁坏家庭，祸及社会。使人触目惊心，惨不忍睹。江泽民主席在参观全国禁毒展览时说，禁毒斗争是全民族的一件大事，关系到中华民族的兴亡。这表达了全国人民的心声和国家领导人的关切。

一、摧残人生

毒品严重损害身心健康。据调查，全世界有 5000 多万人吸毒，其中 15～35 岁的年轻人约占 50%。每年有 10 多万人死于吸毒，1000 万人因吸毒丧失正常的智力和工作能力，摧毁无数有才华的青年！一位吸毒者死前留下的最后一句话是：“敲开毒品的门，挖好了自己的坟”。

（一）吸毒致死

据报道，吸毒者死亡率比一般人高 15 倍。致死的主要原因是用