

探索有关烟草使用的 谣言与真相



谣言：因为含有致命化学物质的是烟草烟雾，所以改用电子烟就可以解决问题。



真相：使用电子烟对健康的影响尚不清楚。

食品药品监督管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 没有像对待药物一样对电子烟的成分进行密切监控或检测。因此，电子烟中存在的化学物质，包括尼古丁含量，可能存在较大差异。我们尚不清楚使用电子烟的长期影响，但我们可以确定的是使用电子烟时会释放有害的化学物质，例如：

- 甲醛和苯，可能导致癌症
- 调味剂中的二乙酰，与肺病息息相关
- 镍、锡、铅等重金属

FDA 尚未批准将电子烟用于帮助大众戒烟。尼古丁替代疗法 (NRT) 和其他烟草治疗药物等安全的选择方案效果良好，而且在大多数健康保险计划的承保范围内。

我们仍在了解电子烟对健康的影响，包括一些严重疾病，比如可导致死亡的肺损伤。



谣言：如果您已经吸烟多年，戒烟是毫无意义的。



真相：无论您年龄多大或吸烟多久，戒烟都会改善您的健康状况。

越早戒烟，身体就能越早开始恢复。您可能很快就能体会到戒烟的一些好处，但随着时间的推移，您将看到更多好处。

- 几周后，您的咳嗽症状将得到缓解，呼吸也会变得更加顺畅。
- 一年后，您罹患心脏病的风险将显著降低。
- 两到五年后，您罹患中风的风险将与不吸烟的人基本一致。
- 随着时间的推移，您罹患其他疾病（包括口腔癌、喉癌、肺癌和糖尿病）的风险将继续降低。

戒烟还能帮助您省钱，同时保护身边的人免受二手烟的伤害。



谣言：不管您尝试多少次或有多努力，戒掉烟草或其他尼古丁产品都是几乎不可能的事情。



真相：戒掉烟草制品确实很困难，因为尼古丁太容易让人上瘾，而且人们往往是在没有进行咨询或没有足够药物的情况下尝试独自戒烟。但戒烟是可以做到的，尤其是在获得支持的情况下。

- 复发不是失败。几乎每个人在成功戒烟前都放弃过很多次。烟草治疗药物和咨询可能让您成功戒烟的几率翻倍。
- 大多数人指望一次性或在没有任何帮助的情况下戒烟成功，但证据表明，药物和咨询才是成功戒烟的最佳途径。
- 对于那些还没有准备好戒烟的人，NRT 可以帮助他们缓解烟瘾和不适。使用 NRT 可以让人们更好地掌控日常活动，而不用担心如何熬过那些不能吸烟的场合。
- 参与戒烟治疗有助于患者摆脱酒精和其他药物，实现长期康复。



谣言：长期使用烟草制品不一定对每个人有害。



真相：美国每年有 480,000 人死于吸烟，这一数字超过了酒精和药物过量致死人数的总和。

与烟草有关的疾病可能需要长年累积才能形成。为了便于比较，请考虑以下数据：

- 每年有 88,000 人的死因与酒精相关。
- 2017 年，有 47,000 人死于阿片类药物过量。
- 2016 年，有 1,000 人死于苯二氮卓类药物（例如 Xanax、Valium 和 Klonopin）过量。



谣言：不每天使用烟草产品或“只在社交场合吸烟”的人不必担心吸烟对其健康的影响。



真相：使用烟草或接触二手烟就有危害，并不存在安全水平一说。

任何数量的烟草使用都对您的健康有害。