

如果，你戒烟...

中国疾控中心控烟办公室 南奕

据 卫生部2012年发布的《吸烟危害健康报告》中指出，吸烟可以导致肺癌，吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长、开始吸烟年龄越小，肺癌的发病风险越高。90%的男性肺癌死亡和80%的女性肺癌死亡与吸烟有关。吸烟的人最终会有一半以上死于烟草相关疾病，其中还有一半是在七十岁之前。为了自己的健康，一定下定决心，尽早戒烟。

吸烟和二手烟暴露可以导致多种疾病，戒烟及避免二手烟暴露对于降低这些疾病的发病和死亡十分重要。戒烟可以显著降低肺癌、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等多种疾病的发病风险，降低婴儿早产、生长受限、新生儿低出生体重等多种妊娠问题的发生风险。

因此，任何时间戒烟都对身体有益，而且如果吸烟者能在35岁以前戒烟，则死于烟草相关疾病的危险性明显下降，几乎与不吸烟者相近。任何年龄戒烟均可获益。早戒比晚戒好，戒比不戒好。



吸烟者在戒烟后身体会发生一系列有益的变化：