

# 二手烟来得猝不及防 你我如何拒绝？

新华社记者 田晓航 顾天成 李恒



地铁口的人行道，居民楼的楼梯间，高铁站台……在这些公共场所，你是否曾猝不及防吸入一缕二手烟？5月31日是世界无烟日，医学专家提醒，二手烟比想象中危害更大。他们呼吁，通过控烟立法、科普宣传、公众增强防范意识多管齐下，你我共同拒绝“这支烟”。

## 二手烟至少含有69种致癌物，危害巨大

烟草危害已成为最严重的公共卫生问题之一。数据显示，我国吸烟人数超过3亿，每年100多万人因烟草失去生命。

中日友好医院控制吸烟与呼吸疾病防控部主任肖丹说，吸烟可导致肺癌、慢性阻塞性肺疾病等多种肺部疾病，还与哮喘、间质性肺疾病、呼吸道感染、肺结核、静脉血

栓栓塞等疾病的发生风险增高相关，“但很多人还不知道，二手烟对健康同样危害巨大。”

根据北京市控制吸烟协会、北京市疾病预防控制中心、国家呼吸医学中心（中日友好医院）联合发布的《“拒绝烟霾 行动起来”核心信息及释义》，二手烟的成分以挥发性气体和超细颗粒物为主，包括至

少250种有毒有害成分，其中至少含有69种致癌物。

肖丹介绍，有充分证据说明二手烟暴露可导致肺癌、冠心病，并与乳腺癌、鼻窦癌、结肠直肠癌、慢性阻塞性肺疾病、脑卒中等多种疾病的发生有关；儿童如果暴露于二手烟，可发生肺功能下降、支气管哮喘。

“谈及二手烟的危害，除了儿童，还应重点关注孕妇、更年期女性、慢病患者等几类人。”北京健康教育协会副会长刘秀荣说，孕妇处于特殊生理阶段，二手烟会对胎儿造成不良影响；更年期女性雌激素水平下降，更易受到二手烟伤害；对于心血管疾病等慢病患者，吸入二手烟会增加急性发作的几率。

## “远离+劝阻”，全方位拒绝二手烟

种种证据表明，要想保护肺部健康，就应该避免二手烟暴露。

“二手烟暴露不存在所谓对健康无害的‘安全’水平，任何形式的暴露都需要避免。”肖丹说，在厨房、阳台、有换气扇等场所吸烟同样会对室内环境造成烟霾污染，室内全面禁烟才能保护公众免受二手烟危害；在室外人们则应尽量远离吸烟环境，选择无烟餐厅、无烟商场

等禁烟公共场所，以减少二手烟暴露可能性。

如果不得已暴露于二手烟，可以利用中医药方法降低其对健康的负面影响。中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云说，通过饮食调养、代茶饮、中药、中医外治法等综合调理，可在一定程度上减轻二手烟对气血津液的损伤，但根本仍在于远离烟雾环境，结合健康生活方式以

固护正气。

拒绝二手烟的另一个治本之策，则是针对认识误区加大科普宣教力度，对吸烟者进行有效的积极劝阻。

对于“有人一辈子吸烟却长寿，因此吸烟未必影响健康”的错误观点，中国医学科学院阜外医院主任医师楚建民这样解释：“吸烟者长寿”是“幸存者偏差”，研究表明，每天仅吸一支烟，也会使男性

和女性患冠心病的风险分别增加74%和119%。

“劝阻时不仅要解释吸烟的危害，还要告知其戒烟的好处，例如，戒烟8小时后味觉就会改善，一年后患冠心病的风险会降低50%、肺癌的发生率是继续吸烟者的30%至50%，15年后冠心病的发病风险与正常不吸烟者相似。”刘秀荣认为，从多个角度宣教，劝阻会更有效。

## 二手烟暴露率下降，多措并举控“游烟”

中国疾控中心最新发布的2024年中国成人烟草调查结果显示，总体上我国的二手烟暴露情况有所改善，与2022年相比，二手烟暴露率下降了5.9个百分点。

拒绝二手烟，各方力量在行动。记者从中国控烟与健康协会了解到，由该协会发起的“无烟的家，更多的爱”项目自2024年5月

启动以来已覆盖全国31个省份，吸引112万个家庭签署了无烟承诺书，其中，“小手拉大手”活动推动76%的参与家庭实现家长戒烟或不在家吸烟；协会发起的无烟单位倡议吸引超千家单位响应，“不吸烟、不敬烟、不送烟、劝阻二手烟”的健康理念通过“千屏联动”矩阵广泛传播。

多数省份出台了省级控烟相关法规；一些行业和公益组织以拍摄宣传片等形式广泛宣传控烟理念；中日友好医院等医疗机构面向吸烟者开展帮助戒烟活动……在政府部门和社会各界共同努力下，无烟环境覆盖范围不断扩大。

当前，二手烟防控仍面临“游

烟”等挑战。中国控烟与健康协会副会长支修益建议：将地铁出入口、公交站等户外人员密集区域纳入控烟法规覆盖范围，并加强宣传，增强公众控烟和防范意识；在二手烟多发的公共场所，相关主管单位设立禁烟标志，并组织控烟人员对吸烟行为进行及时劝阻。