

# 探索有关烟草使用的 谣言与事实



**谣言：**不管您尝试多少次或多么努力，您都几乎不可能戒掉烟草制品或其他尼古丁产品。



**事实：**戒掉烟草制品确实很困难，因为尼古丁很容易让人上瘾，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。

- 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。
- 对于那些还没准备好戒烟的人，其可以选择许多治疗方案。尼古丁替代疗法 (nicotine replacement therapy, NRT) 可以帮助他们缓解烟瘾和不适。使用 NRT 可以让吸烟者更好地掌控日常活动，而不用担心如何熬过不能吸烟的场合。
- 烟瘾复发并不意味着失败，并且几乎每个人在成功戒烟前都放弃过很多次。



**谣言：**并非每天使用烟草，或者“只在社交场合吸烟”的人不必担心吸烟对其健康的不良影响。



**事实：**只要使用烟草或者接触二手烟就会有危害，且并不存在安全水平这一说法。

使用任何数量的烟草都对您的健康有害。



**谣言：**因为含有致命化学物质的是烟草烟雾，所以改用电子烟就能解决问题。



**事实：**人们尚不清楚使用电子烟对健康存在哪些长期影响。

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）可能存在巨大差异。我们尚不清楚使用电子烟存在哪些长期影响，但是加热电子液体产生的气溶胶可能含有有害化学物质，例如：

- 可能致癌的甲醛和苯
- 调味品中与肺病息息相关的二乙酰
- 镍、锡、铅等重金属

FDA 尚未批准使用电子烟帮助大众戒烟。NRT 和其他烟草治疗药物等安全的选择方案效果良好，而且在大多数医疗保险计划的承保范围内。

我们将继续了解电子烟对健康的长期影响。



**谣言：**如果您已经吸烟多年，戒烟就毫无意义。



**事实：**无论您年龄多大或者吸烟多久，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带来的一些好处，并且久而久之，您将体会到更多好处：

- 几周后，您的咳嗽症状将得到缓解，呼吸变得更加顺畅。
- 一年后，您患心脏病的风险会明显降低。
- 两到五年后，您中风的风险将与不吸烟的人基本一致。
- 您患口腔癌、喉癌、肺癌和糖尿病等其他疾病的风险将继续降低。

戒烟还能帮您省钱，并且保护周围的人免受二手烟的伤害。