

今天是第29个“世界无烟日”，今年我国的主题是“拒绝烟草的危害”。昨天，江苏省以及南京市疾控中心联合举行了大型咨询活动，现代快报记者获悉，江苏省疾控中心去年开展了江苏省健康素养及烟草流行状况调查工作，覆盖全省13个省辖市26个监测点。最新调查显示，江苏男性超一半是烟民，最多的人一天吸烟达到了三包半。此外，有两成多不吸烟的人，每天都暴露在二手烟中。

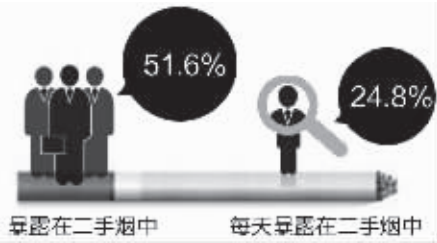
通讯员 胡鸿宝 现代快报记者 刘峻

今天是世界无烟日，调查显示江苏男性超一半是烟民

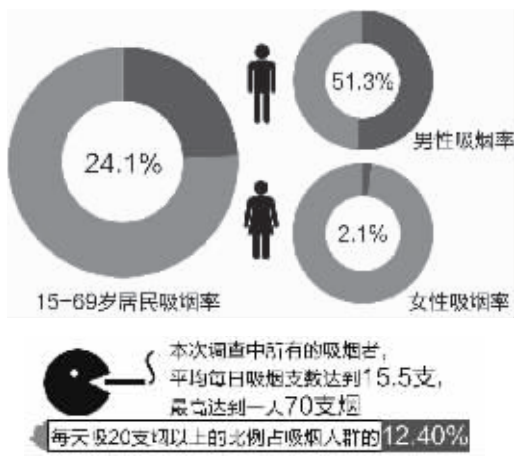
两成多不抽烟的人每天还要吸二手烟



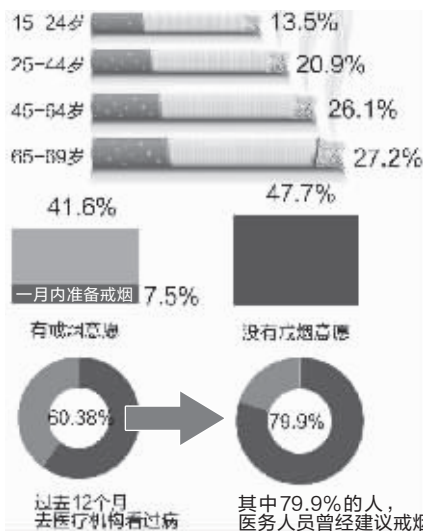
两成多不吸烟的人每天都在吸二手烟



江苏男性超一半是烟民 最多一天吸三包半



年龄越大，烟民越多



香烟有多毒 三个现场实验告诉你

烟草中含有7000多种化学物质，现在已知至少有250种有害物质，致癌物质近70种
吸烟会使患冠心病的风险增加2倍；而且每10个肝癌病例中约9个是因吸烟而起

实验1

室内点一支烟，PM2.5瞬间爆表

在昨天的活动现场，烟草烟雾中PM2.5含量测定吸引了很多人驻足观看，实验人员现场点燃一支香烟，打开便携式PM2.5检测仪，将烟头靠近仪器，在瞬间的烟雾环绕中，检测仪显示数值爆表，空气质量等级为“严重污染”。

专业数据显示，在30平方米的房间内点燃一支烟，PM2.5可达到300微克每立方米以上，根据新空气质量标准，PM2.5日均限值为75微克/立方米，当多人在一个房间内同时吸烟时，可以想象PM2.5的含量增加会更为明显。

实验2

香烟的毒让小白鼠几分钟就猝死

现场最引人瞩目的环节，是省疾控中心毒理所的专家在现场演示的烟草危害实验，实验仪器模拟了人的完整抽烟过程，实验人员使用模拟吸烟装置现场提取一支香烟所产生的毒物，溶解于试管内的蒸馏水中，一支烟全部燃烧完，蒸馏水变成了深黄色的油性溶液，其中含有尼古丁、一氧化碳、烟碱、亚硝胺和焦油等多种致癌物。

随后，专家将溶液注入一只体重20克左右的小白鼠体内，四五分钟后，小白鼠猝死。

实验3

记者实测，不吸烟就是不一样

“深吸一口气准备，对准吸管慢慢吹。”在一氧化碳检测仪前吹口气，就可以检测出吸烟造成身体细胞的缺氧程度，通过仪器显示的数值，就可以分析出抽烟对身体细胞造成的缺氧程度。

现代快报记者并不吸烟，上前吹了一下，数据显示为“3.6”。检测人员说，一般6个单位以下，都是不抽烟的。旁边一位年轻人也忍不住测了一下，结果数据显示为“16”，年轻人承认：“抽烟已经有十几年了，每天倒是也不多，就两三根。”

检测人员说，这台仪器曾检测出一个超过100的“神数据”，那位老烟民每天至少两包烟。

如果你戒烟了 你将获得什么？

吸烟是一种很容易上瘾的行为。烟草中的尼古丁被吸入人体后7秒钟之内就会到达大脑。

促进大脑分泌多巴胺，跟大脑中的尼古丁受体结合。

随着吸烟时间的增长，大脑中的尼古丁受体越来越多，人体对尼古丁的需求就越来越大。这就导致了吸烟会上瘾。

戒烟后，大脑内的尼古丁受体会逐渐减少和退化，变为冬眠状态。

从而使人体对尼古丁的需求也会慢慢消失。但是尼古丁受体不会完全消失，一旦再次吸烟，受体会重新活跃起来，导致吸烟成瘾。

戒烟对健康的好处

12小时后

体内一氧化碳水平降低，血氧含量恢复正常

3个月后

循环系统改善，肺功能好转

6个月后

咳嗽、鼻塞、呼吸困难等症状改善

1年后

吸烟导致心脏病发作的风险降低一半

5年后

吸烟导致口腔癌、喉癌、膀胱癌的风险降低一半

10年后

患肺癌的风险降低一半

15年后

患冠心病的风险下降到非吸烟者水平

制图 俞晓翔



快报提醒

吸烟的危害是长期作用的结果，不是立刻就能显现出来的。很多冠心病、肺癌的发病者都是抽烟10年以上。所以说现在健康并不代表吸烟对你没有影响。此外，你的家人要忍受你吸烟也是件很痛苦的事情，为了他们的健康，还是尽早戒烟的好。