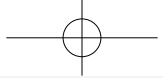




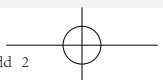
# 烟草伤害心脏

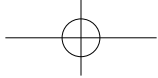
选择健康，远离烟草

中国疾病预防控制中心控烟办公室



中国疾病预防控制中心  
中国医学科学院  
国家心血管病中心  
中华预防医学会  
中国卒中学会  
中华医学会心血管病学分会  
中国医师协会心血管内科医师分会  
中国控制吸烟协会  
新探健康发展研究中心





## 前言

心脑血管疾病是全球首位的致死和致残原因。在我国，心脑血管病引起的死亡占总死亡数的**40%**以上。

吸烟和二手烟暴露是心脑血管疾病最主要的可预防因素，约**12%**的心脏病死亡归因于烟草使用和二手烟暴露。然而我国成人中知晓吸烟导致中风和心肌梗死的比例分别只有**31.0%**和**42.6%**，在世界各国处于较低水平。

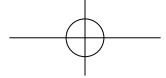
2018年世界无烟日的主题是“烟草和心脏病”，通过系列宣传活动，提高公众对吸烟和二手烟暴露危害心血管健康的认知，鼓励人们远离烟草，享受健康生活。



心脑血管疾病引起的死亡占总死亡数的**40%**以上



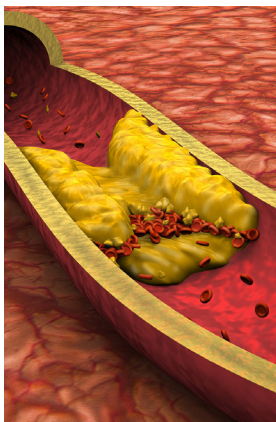
约**12%**的心脏病死亡归因于烟草使用和二手烟暴露



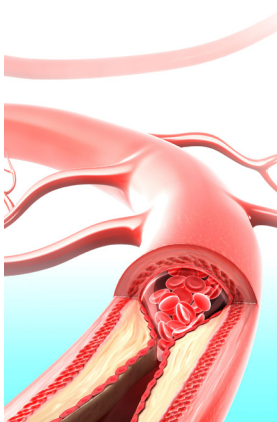
## 吸烟导致心脏病

冠心病是心脏病中最为常见的一种，特征为心脏血管狭窄或完全堵塞。冠心病会引发心肌缺血和坏死，发生心绞痛或心肌梗死，甚至有突然死亡的危险。

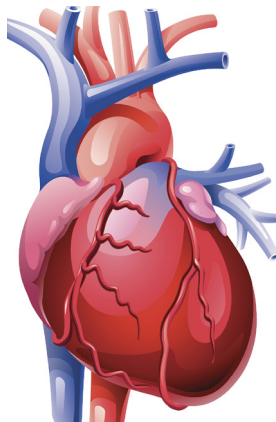
### 吸烟危害心脏健康



吸烟损伤心脏血管，引起冠状动脉粥样硬化，导致血管狭窄



吸烟在动脉粥样硬化的基础上容易促发血栓



吸烟可导致高血压，增加冠心病的风险

### 吸烟大幅增加冠心病、心肌梗死和心脏性猝死的风险

1100万

中国有 1100 万人患冠心病，吸烟是冠心病最主要的可预防因素

2.2倍

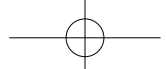
吸烟者患冠心病的风险约为非吸烟者的 2.2 倍

119%

哪怕每天只抽一支烟也会使男性冠心病风险增加 74%，女性增加 119%

死亡风险

吸烟量越大，吸烟年限越长，冠心病的发病和死亡风险越高

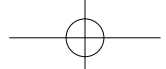


“

吸烟导致心梗，一次就可能致命

”





## 吸烟使冠心病治疗效果大打折扣

烟草中的多种物质会影响降压、降脂药物的疗效，影响冠心病的治疗效果

## 戒烟可迅速降低发生心脏病的风险

**20** 分钟

停止吸烟 **20** 分钟，心率就会下降，血压也有下降趋势

**1** 年

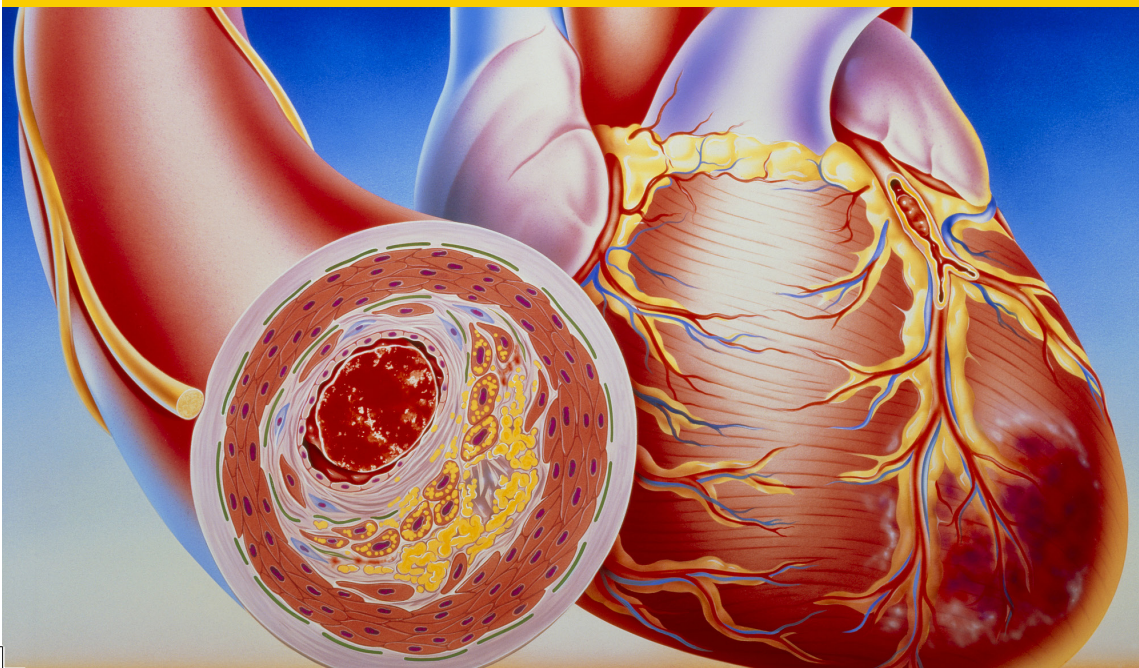
戒烟 **1** 年，心脏病发作风险减半

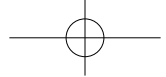
**15** 年

戒烟 **15** 年后心脏病发病风险降低至非吸烟者

**50** %

戒烟可以使心肌梗死复发的风险降低 **50%**





“

中风，又称“脑卒中”，是由于脑部血管堵塞或破裂，脑供血中断引起脑组织损伤的疾病，包括缺血性卒中（脑梗死）和脑出血等。

”



## 吸烟导致中风

### 吸烟损害脑血管和颈部动脉



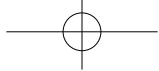
吸烟损伤脑血管和颈部供应脑部的血管，引起动脉粥样硬化，血管狭窄



吸烟引起脑血管和颈部动脉斑块破裂，形成栓子，堵塞脑血管



吸烟可导致高血压，增加中风发生风险



# 1.5倍

吸烟者发生中风的风险是非吸烟者的 **1.5** 倍  
吸烟量越大，年限越长，中风发病风险越高



## 吸烟影响中风患者的治疗效果

烟草中的有害物质能够降低抗血小板等药物的活性，降低中风治疗效果

## 戒烟降低中风发病风险

戒烟可使中风风险逐渐降低

戒烟 **5-15** 年，中风发病  
风险降低至非吸烟者

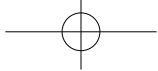




## 吸烟增加中风风险

每年我国因中风死亡人数近 **200** 万，  
吸烟是中风的重要危险因素

我国现有 **1300** 万中风病人，一半以上  
遗留残疾或认知下降



## 二手烟导致心脑血管疾病

二手烟是在吸烟过程中释放到环境中的烟雾。一些对人体有严重危害的化学成分在二手烟中的含量比较高，更可怕的是 **85%** 的二手烟是肉眼看不到的。

### 二手烟导致心脏病和中风



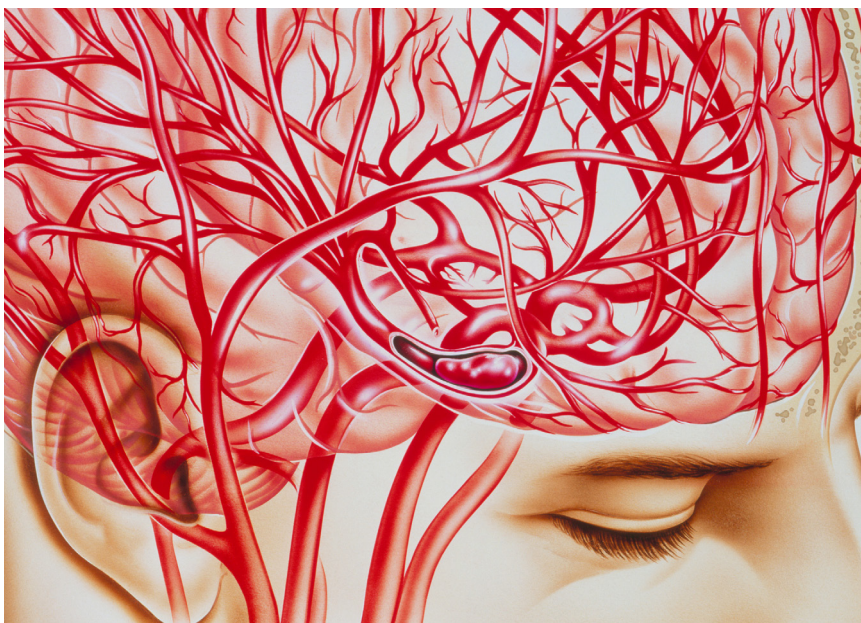
短暂暴露于二手烟也  
能导致心脏病  
急性发作

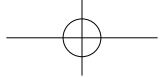


暴露于二手烟可以导致  
冠心病的风险增加  
**25%-30%**

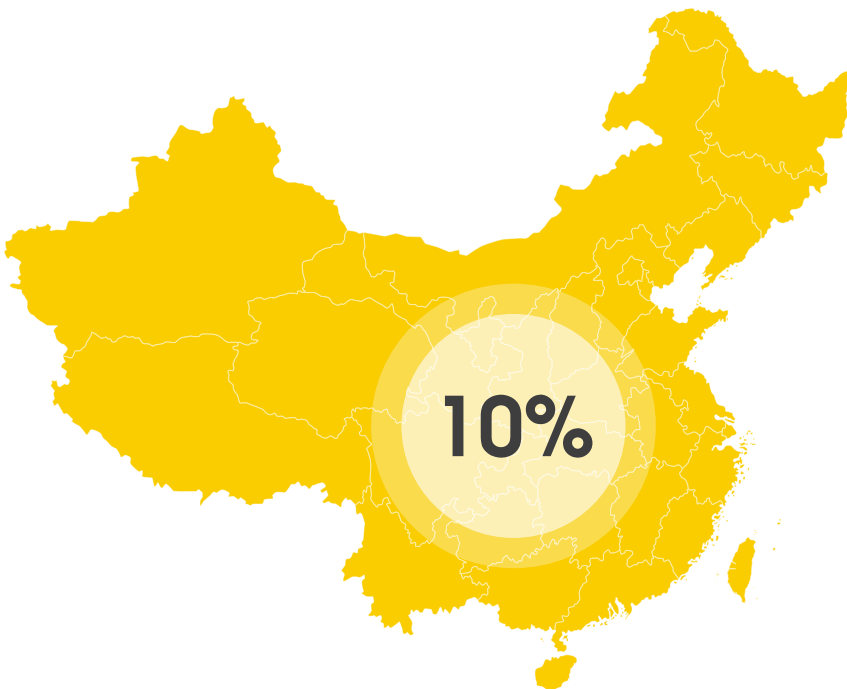


暴露于二手烟可导致  
中风风险增加  
**20%-30%**





## 10% 的人受到全面无烟法律保护



### 全面无烟环境保护公众健康

无烟环境可迅速降低心脑血管疾病的发生风险。我国公众普遍支持公共场所禁烟，目前仅有 **10%** 的人受到全面无烟法律保护。只有通过全面无烟环境立法，才能更好地保护非吸烟者免受二手烟危害。



吸烟者不要在  
公共场所吸烟



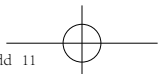
吸烟者应尽早戒烟

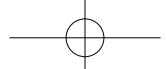


劝阻室内吸烟行为



积极呼吁和支持  
公共场所禁烟立法





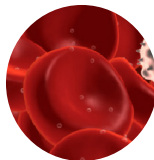
## 戒烟降低心脑血管疾病的发病和死亡风险

戒烟的好处立时可见



**20 分钟**

心率就会下降，血压也会轻微降低



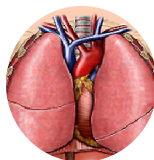
**12 小时**

血液中的一氧化碳浓度降至正常值



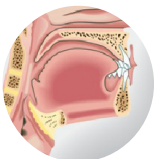
**24 小时**

一氧化碳将从肺部排出，呼吸功能得到改善



**2 天后**

尼古丁所致不良反应就会消失



**2 个月后**

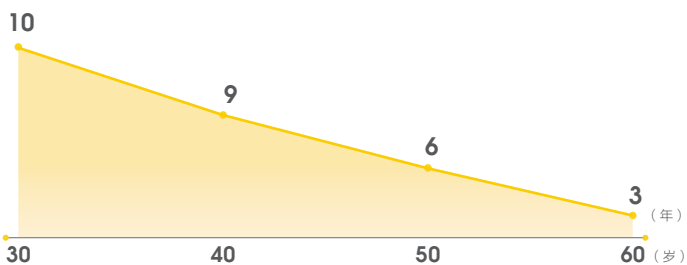
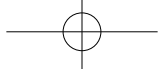
手部和脚部的血液循环就会增加



**50%**

停止吸烟可以使心梗复发的风险降低 **50%**





60、50、40 或 30 岁戒烟可赢得约 3、6、9 或 10 年的预期寿命

任何年龄戒烟都会获益，戒烟越早越好



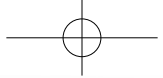
35 岁以前戒烟，能避免 90% 吸烟引起的心脏病



59 岁以前戒烟，在 15 年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半



与持续吸烟者相比，戒烟者更少伴有疾病和残疾



## 戒烟方法和资源

医院戒烟门诊

简短戒烟干预

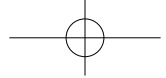
戒烟药物

戒烟热线 **4008885531**， **4008085531**， **12320** 卫生热线

戒烟自助资源

中国疾病预防控制中心控烟办公室：[www.notc.org.cn](http://www.notc.org.cn)

中国烟草控制资源中心：[www.tcrc.org.cn](http://www.tcrc.org.cn)



## 控烟健康教育核心信息

一

心脑血管疾病是全球首位的致死和致残原因。在我国，心脑血管疾病引起的死亡占总死亡人数的 **40%** 以上。吸烟和二手烟暴露是心脑血管疾病最主要的可预防因素。

二

吸烟可以导致心脏损伤，增加冠心病的风险；每天只抽一支烟也会使男性冠心病风险增加 **74%**，女性增加 **119%**。

三

吸烟可以导致脑血管和颈部动脉损害，增加中风的风险；吸烟者发生中风的风险是非吸烟者的 **1.5** 倍。

四

吸烟量越大，吸烟年限越长，冠心病和中风的发病及死亡风险越高。

五

二手烟可迅速损伤心脑血管，导致心脏病和中风；可导致冠心病的风险增加 **25%-30%**，导致中风的风险增加 **20%-30%**。

六

短暂暴露于二手烟也能导致心脏病急性发作。

七

无烟环境可以有效保护非吸烟者免受二手烟危害。

八

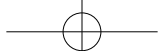
戒烟可迅速降低发生心脏病的风险；戒烟 **5-15** 年，中风发病风险降低至非吸烟者。

九

与持续吸烟者相比，戒烟者更少伴有疾病和残疾。

十

任何年龄戒烟都会获益，戒烟越早越好；全国戒烟热线电话为 **12320、4008085531**。



看完这本小册子  
如果您已经开始打算戒烟  
请继续参看《帮你戒烟》小册子  
开启真正的戒烟之旅

---

中国疾病预防控制中心控烟办公室  
网址：[www.notc.org.cn](http://www.notc.org.cn)

---

