



# 吸烟与 癌症风险



世界卫生组织将吸烟描述为“发达国家中可预防疾病的最大致病原因”。在澳大利亚，吸食烟草是可预防死亡和疾病的主要致病原因之一。在澳大利亚，吸烟每年导致超过 2.05 万人死亡。终生吸烟者中有半数会死于吸烟，而且其中许多人死亡时尚在中年阶段。

烟草烟雾中含有 7000 多种化学物质，其中 70 多种是已知的致癌物质。烟草烟雾中的许多化学物质会对人体健康造成严重损害。除烟民外，其他人也会受到香烟烟雾的影响。通过二手烟使他人接触到烟草烟雾中的危险化学物质，会对其造成严重的健康问题。只要存在吸烟或者接触到二手烟的情况，无论吸烟量或是二手烟的接触量再少，都是不安全的。

## 肺癌

肺癌是昆士兰最常见的癌症死亡原因，对男性和女性都是如此。大多数肺癌病例是由吸烟引起的。

## 口腔癌与喉癌

与呼吸系统有关的器官都会受到烟草烟雾的影响。吸烟是导致口腔癌的主要原因，口腔癌的肿瘤发生位置包括脸颊、牙龈、舌头、嘴唇和口腔底部及内壁。

## 其他癌症

研究还表明，吸烟会导致其他各类癌症，包括结肠癌、胃癌、胰腺癌、肾癌、宫颈癌、阴茎癌、膀胱癌和白血病。

## 吸烟对健康的其他影响

吸烟也会导致心血管疾病、慢性阻塞性肺病、肺气肿和支气管炎

**吸烟还会导致：**

- 皮肤早衰
- 牙周病、牙齿变黄、龋齿和牙龈血流量减少

- 白内障和黄斑变性（一种常见的致盲原因）
- 血液循环不良。这增加了坏疽和截肢的风险。

**吸烟会导致许多对女性特有的不良影响。影响包括：**

- 月经问题，如严重的痛经和经前紧张症
- 生出“低出生体重儿”（即胎儿出生时体重过低）的风险增加
- 流产、早产和分娩并发症的风险增加
- 让胎儿接触到香烟中的有毒化学物质，会增加其出生后死于婴儿猝死综合症（SIDS）的风险
- 更年期出现更严重的症状
- 患上骨质疏松症。

**对于男性来说，吸烟的不良影响包括：**

- 男性精子异常的可能性增加，精子数量减少
- 由于阴茎血管变窄而导致阳痿。



## 戒烟的益处

戒烟将大大降低你的癌症患病风险，即使你曾经长期吸烟，也能因戒烟而获益。在戒烟的 72 小时内，你的身体已经开始获益，健康已经开始改善。戒烟 10 到 15 年后，你因吸烟相关原因死亡的风险将接近从未吸烟的人的水平。你的自我感觉会更好，而且还能改善你身边家人和朋友的健康。

## 做出戒烟的决定

决定戒烟永远不会太晚。第一步是做出戒烟的决定。

一旦决定戒烟，你可以使用下文的诀窍来帮助戒烟。请记住，对有些人来说，戒烟需要反复练习和尝试。最好的建议是继续努力。反复练习和尝试可以帮助烟民为下次烟瘾发作做好行动准备。

## 戒烟的诀窍

- 1 定好戒烟日期**，这样你就可以在心理上做好准备不再吸烟。在临近戒烟前的几周内对你的吸烟行为做好记录，这样你就能更好地了解你的吸烟量以及你吸烟的诱因和习惯。
- 2 写下你戒烟的理由**。把写着这些理由的纸放在钱包里，在烟瘾强烈的时候可以拿出来看看。
- 3 保持忙碌**。烟瘾发作时给自己找事情做。
- 4 处理掉任何可能让你想吸烟的东西**。扔掉家里的香烟、打火机和烟灰缸。
- 5 获得充分的支持**。请你的朋友和家人帮助你，监督你继续戒烟。如果你和其他烟民一起生活或工作，请他们和你一起戒烟。
- 6 获得帮助**。你不必只靠自己来戒烟。
  - **请联系戒烟热线 13 Quit** (13 78 48)，每周 7 天上午 7 点至晚上 10 点开通，可获得有关戒烟的帮助和鼓励，或者访问 [quitnow.org.au](http://quitnow.org.au)。戒烟热线提供免费信息、实用援助和支持。
  - **与专业医务工作者讨论戒烟问题**，并一起计划你的戒烟策略。
  - **考虑使用药物治疗**来帮助你戒烟，例如尼古丁替代疗法 (NRT)、盐酸安非他酮 (Bupropion Hcl) 或伐尼克兰 (Varenicline)。