

中国青少年吸烟率 10 年增 50%

女性吸烟率上升更为迅速

▲中日友好医院 肖丹 中国医学科学院北京协和医学院院校长 王辰

中国是世界卫生组织《烟草控制框架公约》（FCTC）的首批签署国之一。过去 30 年来，控烟取得了一定进展：男性的吸烟率从 1984 年的 61% 降至 2013 年的 47%；国内一些城市包括北京、上海、深圳、西安和杭州都实施了禁烟令；最重要的是，国家卫生健康委员会在 2018 年 3 月开始牵头实施 WHO《烟草控制框架公约》。从 2003 年签署 FCTC 以来的数十年，中国的吸烟率变化不大，尤其是男性。

女性吸烟率上升令人担忧

在《柳叶刀呼吸学》上，汪明欢及其同事报告了 2003–2013 年烟草流行的新发现。该研究覆盖中国大陆 31 个省、自治区、直辖市。调查发现，在男性中，15 岁及以上人群的吸烟率仍然很高，由 2008 年的 47.0% 升至 2013 年的 47.2%。女性吸烟率一直保持在低于 3.1% 的水平。然而，研究结果中最令人担忧的是，青少年（15~24 岁）的吸烟率从 2003 年的 8.3% 增至 2013 年的 12.5%，增加了 50.6%。

男性青少年的吸烟率从 2003 年的 16.0% 升至 2013 年的 23.5%，同期女性青少年的吸烟率从 0.4% 增加到 1.1%。

在中国，一些大型前瞻性研究正评估吸烟对各种致命和非致命疾病的长期健康影响，表明在过去的二三十年里男性吸烟相关的死亡率一直在增加，女性的死亡率却一直减少。本报告中年轻女性吸烟率上升令人担忧，但需要在未来较大的全国性调查中进行仔细监测和反复核查。

家庭环境引导孩子出现的行为可以持续一生，之前的研究发现了健康行为强大的代际传递性。报告提及，青少年吸烟与年龄较大的家庭成员吸烟有关。不只是吸烟动机，吸烟率也与父母的吸烟行为有关。

在纵向研究中使用全国 1989–2009 年的代表性数据显示，与父母不吸烟的青少年相比，母亲吸烟的青少年每天吸烟量超过 0.8 支，而父亲吸烟的吸烟者每天吸烟量超过 0.7 支。父母吸烟可以多方面影响青少年吸烟。父母和孩子有着相似的风险偏好和遗传倾向，但孩子模仿父母的行为和家庭中卷烟的可获得性也可能起到一定作用。

控烟面临多项挑战 需政府层面更多协调努力

吸烟在青春期可能看似只是一种过往的习惯，但却很有可能转化为致命的癌症以及肺和心血管病，在以后的生活中，这对人体健康具有巨大的负面影响。而且，随着吸烟习惯传递的数据显示，这个问题还有可能继续影响后代。

为了解决青少年吸烟率上升问题，减少中国烟草相关疾病和死亡的巨大负担，需要政府层面更多的协调努力——特别是教育部门和卫生部门的参与。有一系列有效措施可以实施，详见 WHO《烟草控制框架公约》，这有助于实现政府的目标，即到 2030 年将总体吸烟率降至 20% 以下。

第一步是公共场所禁

烟，包括禁止在公共场所吸烟。增加吸烟成本可能是迄今为止最有效的控烟工具，但在中国却执行不力，卷烟在中国仍然很便宜。还有许多其他方法需在国内实施，包括更严格地控制向未成年人销售卷烟，禁止烟草广告促销和赞助，烟盒上的图片警告等均可帮助吸烟者戒烟。

我国未来仍面临巨大的挑战，特别是在与国家烟草公司打交道时，发现这些烟草公司的年销售目标是近 5000 万盒（相当于约 2.4 万亿支卷烟）。全面实施 WHO《烟草控制框架公约》在中国仍然是一个艰巨而长期的进程。

在家庭层面，防止青少年接触烟草，并确保他

们在家庭中拥有不吸烟的榜样，是降低青少年吸烟率的重要步骤。特别是，应鼓励父母不要吸烟，支持那些吸烟的父母戒烟。报告中一个积极的发现是，尽管戒烟率仍然很低，但吸烟者戒烟的比例越来越高。家长和社会应该共同努力，创建无烟家庭和无烟学校。

中国的公共卫生系统需对青少年吸烟率的增加采取行动。青少年中其他健康相关问题，如肥胖和近视，已经在最高层面得到重视。例如，2018 年 8 月，习近平主席致力于解决中国儿童近视的高发问题；青少年吸烟同等重要。对中国公共卫生来说，几乎没有任务比让青少年远离烟草更紧迫。

吸二手烟会让孩子哮喘

▲《医师报》融媒体记者 黄玲玲



申昆玲教授

儿童的二手烟暴露不仅增加了婴幼儿时期下呼吸道感染风险，还会增加哮喘及喘息病的发病率以及严重程度。早前有研究发现，产前、产后的二手烟暴露将增加 20%~85% 的哮喘患病率。对所有儿童而言，为了家中儿童及家长自身的健康，在产前及产后都应尽快戒烟。对于哮喘高危人群，如家中有过敏史或有家族成员患哮喘的儿童，戒烟更是势在必行。而对于确诊哮喘患儿而言，避免二手烟暴露也是医师日常工作中对家长的健康教育的重要环节之一。

此外，青少年吸烟比率升高是一个受到广泛关注的社会问题，许

首都医科大学北京儿童医院申昆玲教授指出，吸烟的危害不言而喻，其与肺癌有极大的相关性，也是多种心血管疾病以及慢性阻塞性肺疾病的危险因素之一。除以上危害外，青少年期肺功能尚处在增长阶段，吸烟可能影响肺功能，进而增加未来患慢阻肺疾病的机率。

多人都在试图寻找原因。有研究发现青少年吸烟与家庭成员吸烟，尤其是女性家庭成员吸烟有极大的相关性，生活中榜样的吸烟行为会对青少年产生错误的引导作用。

再有，烟草常在社交活动中扮演社交礼物的角色，也是多数青少年获取人生第一根卷烟的途径。在中国，烟草的价格低廉及易获取可能是青少年吸烟比率上升的原因之一。因此，对青少年吸烟者来说，正确的引导十分重要。除父母自身戒烟以身作则以外，还应关注青春期少年的心理需要，对他们的行为进行正确的引导。

青少年吸烟比例升高给控烟工作带来了诸多挑战。多项研究发现，同伴吸烟是青少年吸烟

或未来可能吸烟的重要危险因素，在青少年阶段吸烟，未来可能继续吸烟的可能性高达 80%。而对父母的健康教育其实是青少年控烟的重要环节，儿科医生需对 5 岁及以上儿童的父母进行提前的引导，美国儿科学会及多个协会也已将这一提议纳入相关指南。

中国的公共卫生系统需采取更多的行动以帮助更多青少年远离烟草的危害。首先，应鼓励更多的媒体关注宣传烟草的危害，贯彻无烟行动。其次，应强调医生对患者、患儿家属的教育，强调烟草产生的身心危害，提倡更多的人戒烟。同时，为想要戒烟的人提供相应的专业建议，帮助其健康、有效地戒烟。

让青少年远离烟草迫在眉睫

▲《医师报》融媒体记者 黄玲玲

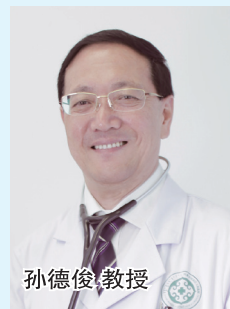
内蒙古自治区人民医院院长兼党委书记孙德俊教授介绍，青少年的吸烟率不断上升的原因多种多样。包括个人因素和社会心理学因素等。其中有（1）个人因素，如好奇心和成人感；（2）同伴影响；（3）生活、学习压力所致；（4）成人榜样作用，如父母、老师和影视人物对青少年吸烟的影响；（5）烟草的可得性，在中国，烟草的获得非常方便，商店里或烟摊上均可购买，并无年龄限定。而在国外则有严格的年龄限制。

以上种种便利的因素也使得青少年的控烟之路任重道远。青少年各个系统、器官尚未发育成熟，更易受到吸烟的危害。吸烟年龄越早，对健康的危害越大。同时，青少年时期也是健康行为和生活方式形成的关键时期，这一时期养成的习惯将伴随一生。大部分青少年吸烟者步入成年后会

继续吸烟，难以戒断，且开始吸烟时的年龄越小，成年后吸烟量越大，烟草造成的危害也就越大。但是青少年对吸烟危害健康的认知水平有限，因此大力宣传吸烟有害健康，加强青少年控烟工作非常重要。

吸烟在医学上已经被界定为一种慢性、成瘾性疾病，唯有通过专业的治疗及长期的努力才能增加戒烟的成功率。医生在控烟中是最具有潜质的人群，他们不但可以利用专业知识帮助吸烟者戒烟，而且可以推动国家就控烟问题进行立法，同时不吸烟和戒烟成功的医生也能成为吸烟者的榜样。因此戒烟，一定要医者先行，帮助青少年学生改变对吸烟看法上的误区，如认为吸烟有风度、吸烟潇洒等，给青少年做好控烟的榜样。

另外，做好青少年的控烟工作也需要政府、学校、家庭和全社



孙德俊教授

会的共同努力，制定控烟政策，加强控烟健康教育，营造有利于青少年控烟的社会氛围。特别是家庭方面，行大于言，父母的言传身教极为重要。

对青少年吸烟人群而言，首先应提高父母对吸烟危害健康的认知，才能给孩子做一个更好的表率。其次，与孩子沟通时不可粗暴地对待，而应温言劝阻，如果孩子确实戒烟困难，应主动寻求专业的医生帮助。第三，影视明星吸烟会给青少年带来一定榜样作用，不利于控烟宣传，因此社会、媒体和公众人物都有义务去宣传控烟，给青少年树立良好的控烟榜样。