

国家卫健委发布《中国吸烟危害健康报告 2020》 烟草危害 健康和社会不可承受之重



医师报讯 5月26日，在世界无烟日即将到来之际，《中国吸烟危害健康报告 2020》出炉。据中日友好医院烟草病学与戒烟中心主任肖丹教授介绍，我国是世界上最大的烟草生产国和消费国，也是最大的烟草受害国。数据显示，我国吸烟人数超3亿，15岁及以上人群吸烟率为26.6%，其中成年男性吸烟率高达50.5%，即2位成年男性中就有1位是吸烟者。

烟草每年使我国100多万人失去生命，如不采取有效行动，预计到2030年将增至每年200万人，到2050年增至每年300万人，成为人民群众生命健康与社会经济发展所不堪承受之重。

2012年，原卫生部组织专家撰写并正式发布了我国第一部由政府发布的系统阐述吸烟危害健康的权威报告——《中国吸烟危害健康报告》，距今已过去9年。9年间，我国不断推进控烟工作，多部门、多层次的控烟局面正在形成，特别是2016年，中共中央、国务院发布《“健康中国2030”规划纲要》，明确要求“到2030年，15岁以上人群吸烟率降低到



20%”；2019年7月，国务院成立健康中国行动推进委员会，并由委员会发布《健康中国行动（2019-2030年）》，控烟行动位于全方位干预健康影响因素6项行动中的第4项，与其他14个专项行动中的11项密切相关。

为进一步“让科学警醒吸烟之害”，由国家卫生健康委牵头，中日友好医院组织、聘请控烟及慢

性呼吸系统疾病、恶性肿瘤、心血管病、糖尿病、公共卫生等领域的权威专家组成专家委员会对《中国吸烟危害健康报告》内容进行更新，撰写了《中国吸烟危害健康报告2020》。中国工程院王辰院士为专家组组长，肖丹教授、中国医学科学院医学信息研究所池慧教授为专家组副组长，通讯作者为王辰院士、肖丹教授。

吸烟危害健康报告揭烟草5大害

1 呼吸系统疾病

吸烟损害肺部结构、肺功能和呼吸道免疫系统功能，引起多种呼吸系统疾病。

有充分证据说明吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病、呼吸道感染、肺结核、多种间质性肺疾病，且吸烟量越大、吸烟年限越长，疾病的发病风险越高。

有证据提示吸烟可以增加支气管哮喘、小气道功能异常、静脉血栓栓塞症、睡眠呼吸暂停、尘肺的发病风险。

戒烟可明显降低上述疾病的发病风险，并改善疾病预后。

2 恶性肿瘤

烟草烟雾中含有至少69种致癌物，当人体暴露于这些致癌物中时，致癌物会引起体内关键基因发生永久性突变并逐渐积累，最终导致恶性肿瘤的发生。

有充分证据说明吸烟可以导致肺癌、口腔和咽喉部恶性肿瘤、喉癌、膀

胱癌、宫颈癌、卵巢癌、胰腺癌、肝癌、食管癌、胃癌、肾癌等，且吸烟量越大、吸烟年限越长，疾病的发病风险越高。

有证据提示吸烟可以增加急性白血病、鼻咽癌、结直肠癌、乳腺癌的发病风险。

戒烟可明显降低这些癌症的发病风险，并改善疾病预后。

3 心脑血管病

吸烟会损伤血管内皮功能，导致动脉粥样硬化改变，使血管腔变窄，动脉血流受阻，引发多种心脑血管病；吸烟还会与影响心脑血管病的其他危险因素，产生协同作用。

有充分证据说明吸烟可以导致动脉粥样硬化、冠状动脉粥样硬化性心脏病、脑卒中、外周动脉疾病，且吸烟量越大、吸烟年限越长，疾病的发病风险越高。

有证据提示吸烟可以增加高血压的发病风险。

戒烟可明显降低这些

疾病的发病风险，并改善疾病预后。

4 糖尿病

吸烟使拮抗胰岛素的激素分泌增加，影响细胞胰岛素信号转导蛋白的合成，抑制胰岛素的生成，长期吸烟还可引起脂肪组织的再分布，上述因素均可增加胰岛素抵抗。

有充分证据说明吸烟可以导致2型糖尿病，且吸烟量越大、起始吸烟年龄越小、吸烟年限越长，疾病的发病风险越高。

5 电子烟也不健康

有充分证据表明，电子烟是不安全的，会对健康产生危害。

对于青少年，电子烟本身会对青年的身心健康和成长造成不良后果，同时亦会诱导青少年使用卷烟。



关联阅读全文
扫一扫

● 肿瘤

含糖饮料增女性肠癌风险

近日，一项研究显示，成年女性摄入含糖饮料 ≥ 2 份/d可使早发型结肠癌风险翻番。（Gut.5月20日在线版）

结果显示，与摄入含糖饮料 < 1 份/周者相比，摄入 ≥ 2 份/d的女性患早发型结肠癌风险增加一倍以上，13~18岁时，含糖饮料摄入量每增加1份/d，可使早发型

结肠癌风险增加32%。用人造甜味饮料、咖啡、低脂牛奶或全脂牛奶代替成人每天含糖饮料摄入，可使早发型结肠癌风险降低17%~36%。



低脂饮食可降低乳腺癌死亡率

近日，一项研究显示，低脂饮食干预可降低绝经后患有代谢综合征的女性乳腺癌死亡率风险。（Br J Cancer.5月18日在线版）

结果显示，在饮食干预组中，8.5年饮食干预过程中，乳腺癌发生

率和死亡率均较低。饮食干预对使有1~2个代谢综合征症状绝经后女性乳腺癌死亡风险降低20%；使有3~4个代谢综合征症状绝经后女性乳腺癌死亡风险降低近70%。

● 公共卫生

近期，华中科技大学同济医学院公共卫生学院潘安教授等发表研究显示，我国超重或肥胖的成年人过半，超重和肥胖率分别为34.3%和16.4%。（Lancet Diabetes Endocrinol.2021.9:373）

文章指出，《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》最新数据显示，我国超过半数成年人超重或

● 循环

近日，阜外医院李希教授团队一项对31个省、自治区、直辖市329万多中国成年人的研究表明，在不同社会经济特征的人群中，血压随年龄增长的升高速度有显著差异：升高最快人群的速度是最慢人群的3倍。（J Hypertens.

柳叶刀子刊发布中国肥胖系列文章 睡眠不足也是肥胖原因之一

肥胖，超重和肥胖率分别为34.3%和16.4%。

6岁以下儿童中，1/10超重或肥胖，超重和肥胖率分别为6.8%和3.6%；6~17岁青少年中，近1/5超重或肥胖，超重和肥胖率分别为11.1%和7.9%。

个体层面上，影响超重和肥胖的主要因素是饮食和运动。另外，遗传易感性、

睡眠情况、社会心理压力、致胖的化学物品暴露、早期的不良因素暴露等，也是影响肥胖的因素。

作者提到，睡眠不足是国人肥胖的原因之一。数据显示，我国55%以上的3~17岁青少年儿童睡眠不足，5.5%青年人睡眠不足，11.9%的中年人睡眠不足（ < 7 h/d）。

阜外医院李希团队 329 万居民分析 降压药可延缓随年龄血压升高速度

2021.39:1143）

研究还发现，服用降压药物，能够显著延缓血压随年龄增长的升高速度。

此外，研究以是否服用降压药物作为分层因素，评价了降压药物治疗对血压-年龄关系的

影响。结果显示，在总人群中，收缩压随年龄增长的平均升高速度为6.4 mmHg/10年。

亚组分析显示，收缩压随年龄增长的升高速度最快为11.3 mmHg/10年，最慢为0.9 mmHg/10年。

● 一句话新闻

近日，美国一项研究显示，2016年，美国总统大选期间人群心律失常显著增加。结果表明，暴露于应激性社会政治事件可能会引发易感人群的心律失常。（J Am Heart Assoc.5月20日在线版）

近日，美国一项研究显示，每天爬楼梯、做家务等积累的步数较多的人，寿命较长。当每天走路约4500步时，获益趋于平稳。与基本不走路的人相比，每天走路步数每增加1000步，死亡风险降低28%。（AHA EPI 2021 Home.5月21日在线版）

本版编译
融媒体记者 凤凤