

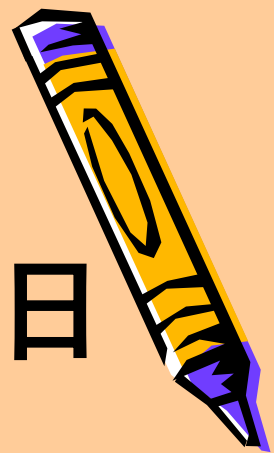
# 关于珍爱生命远离 烟草主题班会



# 世界无烟日的由来

- 烟草在全球盛行了200多年，直到20世纪，人类才开始认识到烟草对人类的危害。1977年，美国癌肿协会首先提出了控制吸烟的一种宣传教育方式——无烟日。美国把每年11月第3周的星期四定为本国的无烟日。以后，英国、马来西亚、香港等国家和地区也相继制定了无烟日。
- **1987年**11月，联合国世界卫生组织建议将每年的4月7日定为“世界无烟日”，并于1988年开始执行。但因4月7日是世界卫生组织成立的纪念日，为了不干扰其卫生主题的提出，世界卫生组织决定从1989年起将每年的**5月31日**定为世界无烟日，中国也将该日作为中国的无烟日。





今年5月31日是第**26**个“世界无烟日”

2013年无烟日的主题：

**“全面禁止烟草广告、促销和赞助”**

口号：

烟草致命如水火无情，  
控烟履约可挽救生命



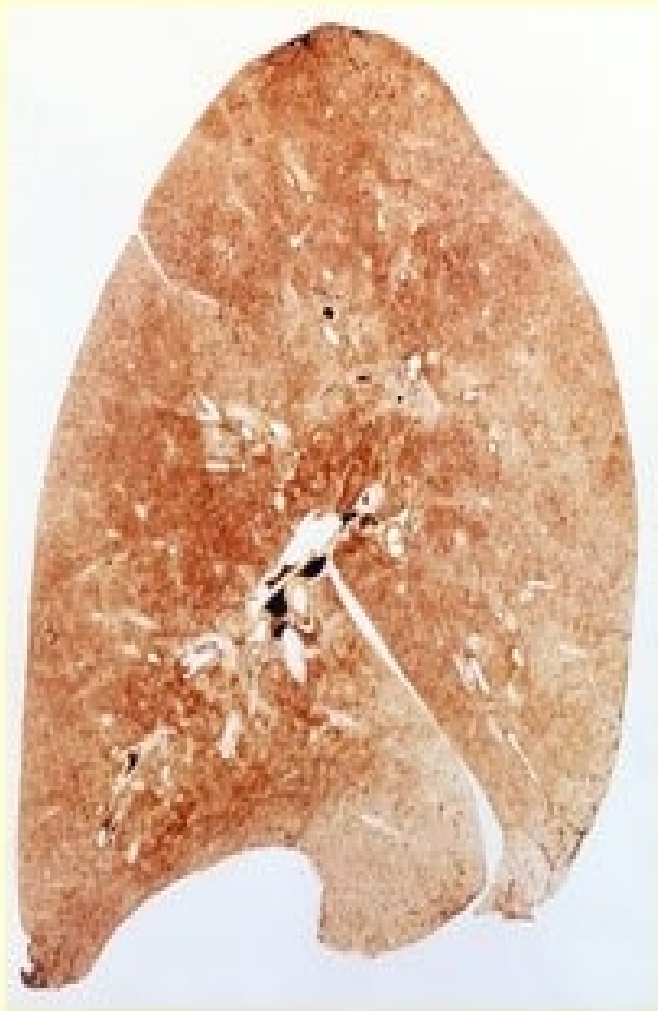
## 吸烟和二手烟的危害

- 1、吸烟：吸入、呼出、点燃或携带任何点燃的含有烟叶的任何物质，包括但不限于雪茄、卷烟、烟斗和水烟。
- 2、**二手烟**：又称**环境烟草烟雾**，它是指卷烟或其它烟草制品燃烧端释放出来的以及吸烟者呼出的烟草烟雾所形成的**混合烟雾**。（所谓二手烟是指一个正在抽烟的人他的旁边的人闻到并吸到体内的烟味烟气，这就等于这个旁边的人在被动的吸烟。
- 3、二手烟含有超过4000种有害化学物质，包括污染物和刺激物，其中至少50种为致癌物质。美国环境保护局在1992年就将二手烟列为“**一级致癌物**”，意思是接触二手烟没有安全的界限，吸入后会损害心肺功能，最终导致肺癌、心脏病等严重疾病。
- 4、危害：吸烟者面临着种癌症（尤其是肺癌）、心脏与呼吸系统疾病、中风及其他许多致死性疾病所造成的死亡显著增高的风险。二手烟暴露引起心血管和呼吸系统损害，长期暴露能引起肺癌和冠心病。

# 一、一亿少年“烟民”



- ◆ 中国20%以上的初中生尝试过吸烟。  
（其中男生占32.5%，女生占13%）
- ◆ “烟民”们开始吸烟的平均年龄仅为10.7岁。
- ◆ 近92%的被调查学生认为，吸烟肯定会损害健康，但仍有22%的男生和4%的女生表示，可能或肯定会在今后吸烟。
- ◆ 最近的一项调查显示，中国20岁以下的青少年吸烟人数已经超过1亿。这个数字给香烟带来了“校园杀手”的称呼。
- ◆ 寻找少年“烟民”并不困难。在一些网吧、游戏厅或在放学路上的某些角落里，他们或独处或聚成一群，烟雾弥漫处的他们并不在意他人关注的目光。与他们嘴里的香烟一样引人注意的，是他们脸上的叛逆神情。



不吸烟者的肺



吸烟者的肺



## 二、一支烟所

一种有毒气体，会造成慢性氧气利用不够，进而影响中枢神经系统功能。一氧化碳吸入肺中，实际上就是轻微的煤气中毒。

会直接刺激支气管粘膜及渗透性，造成慢性肺

除尼古丁，烟中包括40多种致癌物，这些物质会引起肺癌、口腔癌、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、肾癌、膀胱癌、皮肤癌、宫颈癌和胰腺癌等疾病。

刺激物质

其他致癌物质

尼古丁会使吸烟者的末梢血管收缩，心跳变快，血糖上升。是诱发癌症的祸首。一支香烟里含的尼古丁可毒死一只老鼠，20支香烟中的尼古丁能毒死一头牛。一个成年人如果每天吸20~25支香烟，就吸入了50~70毫克尼古丁。这些尼古丁本可以致人于死地，只是由于它们是被人体间歇式吸入，加上人体有一定的解毒能力，吸烟人才免于死亡。但如果将一支雪茄或三支香烟中的尼古丁注入人的静脉，则3—5分钟即可导致死亡。

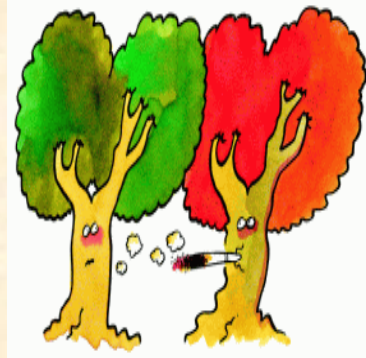


# 三、吸烟可导致的疾病



- ◆ 香烟中含有1400多种成份，产生的烟雾中有40多种致癌物质，还有十多种会促进癌细胞发展的物质。
- ◆ 长期吸烟者可导致肺结核、心肌梗塞、中风、心肌缺氧等疾病，还与秃头、视力衰退、胃癌、败血症、衰老有密切的关系。
- ◆ 吸烟者的肺癌发病率比常人高10—20倍，喉癌的发病率比常人高6—10倍，冠心病发病率比常人高2—3倍。
- ◆ 80%的肿瘤、75%的慢性阻塞性疾病及25%的冠心病，都是吸烟导致的。
- ◆ 人在吸烟时，会大量吸入一氧化碳等有毒物质，会使血液中血氧，导致头晕、乏力等症状，甚至可造成智力下降。

# 四、吸烟对环境的危害



- ◆ 在室内吸一支香烟的污染，因空气不流通，
- ◆ 往往比马路上一辆汽车的尾气对人体危害更大。
- ◆ 烟草生长成熟期比许多农作物要长，这对土地营养消耗量很大。种植烟草会破坏土地的自然资源系统，使一块丰产的土地变为贫瘠的荒地。
- ◆ 我国每年卷烟纸消耗约为10万吨左右，而每生产1吨纸制品要用20棵大树，这样算来我国每年生产卷烟纸需要消耗200万棵大树。
- ◆ 烟蒂是不可降解的，会对环境产生严重影响。每个烟蒂的体积约为0.49立方厘米，据2005年我国卷烟消费量为19328亿支计算，将会产生94.7万立方米的不可降解烟蒂垃圾。
- ◆ 全世界每年发生的火灾有20%是由于吸烟引起的。

# 五、二手烟的危害



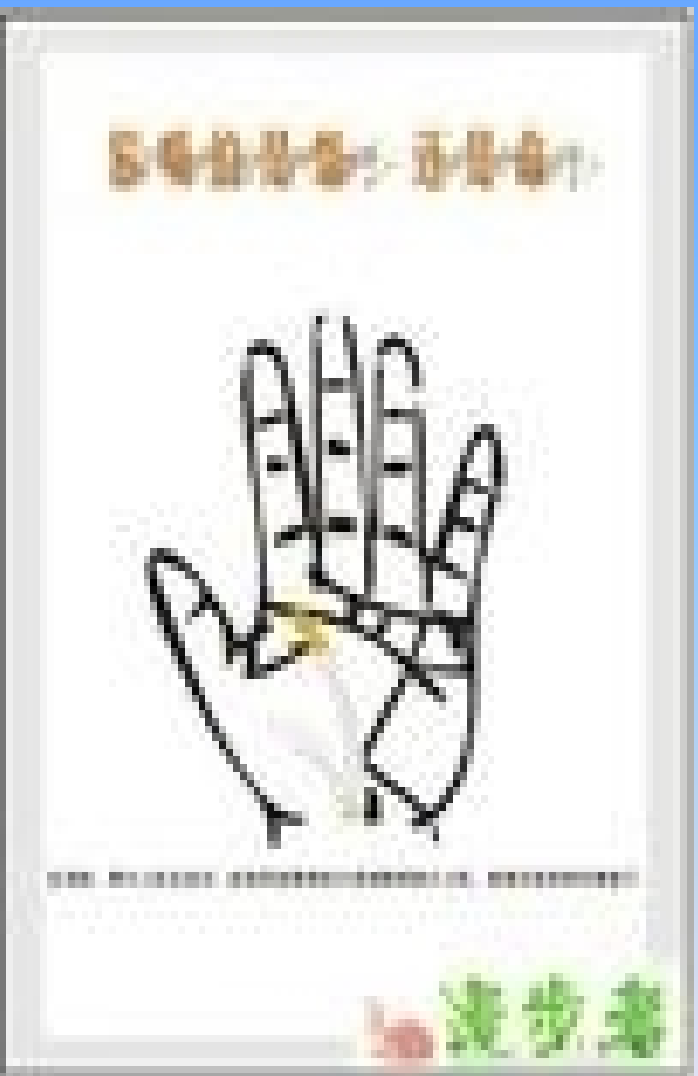
- ◆ 二手烟既包括吸烟者吐出来的主流烟雾，包括从纸烟中直接冒出来的侧流烟。
- ◆ 二手烟中包含4000多种物质，其中包括40多种与癌症有关的有毒物质。在二手烟中，许多化合物在侧流烟中的释放率往往高于主流烟。
- ◆ 世界卫生组织的报告表明，吸烟对人类的危害是多方面的，二手烟对被动吸烟者的危害一点也不比主动吸烟者轻，特别是对少年儿童的危害尤其严重。
- ◆ 在我国，被动吸烟的主要受害者是妇女和儿童，尽管她们自己并不吸烟，可是呼入二手烟，仍能对身体造成危害，甚至比吸烟者的危害更大。
- ◆ 我国有5.4亿人遭受被动吸烟之害，每年死于被动吸烟的人数超过10万，而被动吸烟危害的知晓率却只有35%。

# 戒烟的有效方法



- 在患伤风感冒，没有吸烟欲望时戒烟。🔥
- 想像自己在吸烟，同时想像令人作呕的事情(比手中的烟盒或香烟上有痰渍等)。
- 将戒烟的原因写在纸上，经常阅读。如有可能，尽量补充新内容。🔥
- 不整条买烟。🔥
- 不随身带烟、火柴或打火机。🔥
- 经常思考烟雾中的毒素可能对肺、肾和血管造成的危害。
- 观察烟味对呼吸、衣服和室内陈设造成的影响。
- 考虑你的行为对家庭其他成员造成的危害，他们正在呼吸被污染了的空气。🔥

# 拒吸第一支烟 不做新烟民



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/678036067060007012>