

Smoking is killing

中国烟草 不会告诉你的十件事



1) 成瘾:

香烟中的尼古丁是一种强大的成瘾性药物，在抽烟后短短10秒钟之内就会进入大脑。它会改变大脑的工作机制，比海洛因更难戒掉。

2) 肺部疾病:

如果吸烟，您死于肺癌的几率是普通人的20倍。但是在此之前，您会发现肺活量下降。您可能会患上哮喘或肺气肿（通常称为“肺腐烂”）。在所有肺气肿病例中，有90%是由吸烟引起的。

3) 口腔疾病:

吸烟使唾液更难清除口腔中的细菌。即使您年轻，也会口臭并留下烟渍。您患牙龈疾病的几率也会更高。吸烟是人们得舌癌和口癌的主要原因。

4) 肠胃疾病:

吸烟者更容易发生消化性溃疡。它们在吸烟者中的恢复速度不那么快，而且复发的可能性更高。越来越多的证据表明，吸烟可能会增加慢性肠病的风险。

5) 食道癌:

五分之四的食道癌归因于吸烟。当烟雾进入您的喉咙时，致癌化学物质会在您的粘膜上凝结。

6) 皮肤损伤:

烟草烟雾中的焦油会使您的手指变黄并腐蚀您的指甲。

7) 心脏病:

吸烟是心脏病发作的主要原因。在第一次抽烟的一分钟内，您的心脏开始跳动更快。您的血管被压住，血压升高，并迫使心脏更加努力地工作。即使在年轻的吸烟者中，也可以发现心脏病和中风的早期迹象。

8) 银屑病:

吸烟者患银屑病（牛皮癣）的可能性是非吸烟者的2倍。银屑病是毁容性的红色和银色皮疹，可能发生在您身体的任何地方。

9) 年老色衰:

吸烟会减少流向皮肤的血液。即使您还年轻，这也可以使皮肤看起来很粗糙，并增加皱纹。

10) 白内障:

抽烟越多，患白内障的机会就越大——这是一种可能导致失明的眼睛问题。这种损伤是不可逆的。即便戒烟，患白内障的风险较常人也要高50%。

《北京市控制吸烟条例》规定：
公共场所、工作场所室内环境、
室外排队等场合禁止吸烟，违者将最高被罚200元。
除拨打12320外，您还可以通过“无烟北京”
微信公众号对违法行为进行投诉举报

