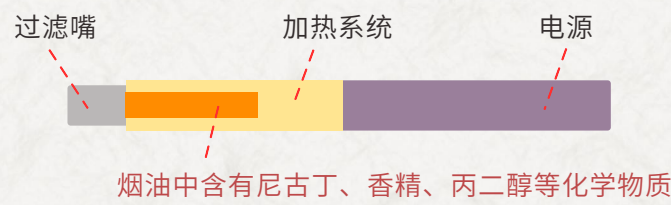


电子烟含多种有害物质 同样危害身心健康



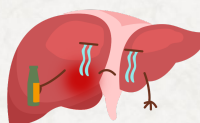
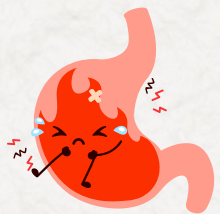
使用电子烟同样会增加各种健康风险，影响胎儿发育。还会诱导青少年使用卷烟，对青少年的身心健康和成长造成不良后果。

“传统与现代结合”
伤害更大

尼古丁	尼古丁
焦油	乙二醇
亚硝胺	醛类
一氧化碳	多环芳香烃
放射性物质	金属
.....	硅酸盐颗粒
	多种致癌物
	

过量饮酒危害多 少饮酒不酗酒

1克酒精可提供7千卡的热量，
产热能力仅次于脂肪。



经常过量饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，导致多种营养素缺乏、急性酒精中毒、酒精性脂肪肝等，**严重时会造成酒精性肝硬化。**

还会增加患高血压、脑卒中（中风）、精神障碍等疾病的风险；导致交通事故及暴力事件的增加。



如果出现无法克制的对酒的渴望，不喝酒就会感到身体、心理上不舒服，甚至出现幻觉、妄想等精神症状，这是**酒精依赖症**的表现，需要到综合医院的精神科或精神专科医院就诊。

一天饮用酒精量建议不超过**15克**，约为：



扫码关注了解更多权威健康科普知识



健康湖北 湖北疾控



提素养促健康
健康进万家

戒烟限酒享健康

烟草酒精危害多

湖北省疾病预防控制中心
湖北省健康促进与控制吸烟学会 编 制
湖北省预防医学会健康教育专委会

吸烟导致多种疾病

不存在无害的烟草制品

烟草烟雾中至少含有70种致癌物，即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。



“低焦油卷烟”的危害真相：吸“低焦油卷烟”的过程中存在“吸烟补偿行为”，包括用手指和嘴唇堵住滤嘴上的透气孔、加大吸入烟草烟雾量和增加吸卷烟支数等，吸入的焦油和尼古丁等有害成分并未减少。

单支吸入焦油量减少

+

吸食卷烟支数增加

吸入有害成分总体数量不变

吸烟可导致多种疾病。现在吸烟者中将来会有一半人因吸烟而提前死亡。



孕妇暴露于二手烟可导致婴儿出生体重降低、唇腭裂等出生缺陷、早产、流产以及婴儿猝死综合征等危害。



儿童暴露于二手烟可增加发生支气管哮喘、急性中耳炎、呼吸道疾病等发病风险。



二手烟暴露可导致冠心病、肺癌、脑卒中和慢阻肺等疾病。

烟草成瘾是一种病

戒烟可找专业戒烟服务

烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病，可反复复发。

戒烟的好处：

戒烟1年：发生冠心病的风险大约降低50%；

戒烟10年：肺癌发病风险降至持续吸烟者的30%~50%；

戒烟15年：发生冠心病的风险将降至与从不吸烟者相同的水平。

注意：减少吸烟量并不能降低其发病和死亡风险。

戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益。

戒烟可寻求专业戒烟服务，包括医疗卫生机构的戒烟门诊、专业移动戒烟APP（或小程序）、戒烟热线（12320）等，有条件的地区可在社区医疗机构寻求戒烟帮助。

