



## 控烟健康教育核心信息

一

心脑血管疾病是全球首位的致死和致残原因。在我国，心脑血管疾病引起的死亡占总死亡人数的 **40%** 以上。吸烟和二手烟暴露是心脑血管疾病最主要的可预防因素。

二

吸烟可以导致心脏损伤，增加冠心病的风险；每天只抽一支烟也会使男性冠心病风险增加 **74%**，女性增加 **119%**。

三

吸烟可以导致脑血管和颈部动脉损害，增加中风的风险；吸烟者发生中风的风险是非吸烟者的 **1.5 倍**。

四

吸烟量越大，吸烟年限越长，冠心病和中风的发病及死亡风险越高。

五

二手烟可迅速损伤心脑血管，导致心脏病和中风；可导致冠心病的风险增加 **25%-30%**，导致中风的风险增加 **20%-30%**。

六

短暂暴露于二手烟也能导致心脏病急性发作。

七

无烟环境可以有效保护非吸烟者免受二手烟危害。

八

戒烟可迅速降低发生心脏病的风险；戒烟 **5-15 年**，中风发病风险降低至非吸烟者。

九

与持续吸烟者相比，戒烟者更少伴有疾病和残疾。

十

任何年龄戒烟都会获益，戒烟越早越好；全国戒烟热线电话为 **12320、4008085531**。