

5 月 31 日世界無煙日

煙草危害是當今世衛生問題之一。香煙中成分。吸煙時產生煙霧裏質，還有十多種會促進癌對人體危害最大的是尼古種其他金屬化合物。一支足以殺死一隻小白鼠。香



界最嚴重的公共含有 1 4 0 0 多種有 4 0 多種致癌物發展的物質，其中丁、一氧化碳和多煙所含的尼古丁就煙煙霧中大量的一

氧化碳同血紅蛋白的結合能力比氧大 2 4 0 — 3 0 0 倍，嚴重地削弱了紅細胞的攜氧能力，因此，吸煙使血液凝結加快，容易引起心肌梗塞、中風、心肌缺氧等心血管疾病。更為嚴重的是，吸煙者還嚴重妨礙他人健康。研究結果表明，吸煙者吸煙時對旁人的危害比對他自己還大。

有關醫學研究表明，吸煙是心腦血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多種疾患的行為危害因素，吸煙已成為繼高血壓之後的第二號全球殺手。據統計，全球每年有 5 0 0 萬人死於與吸煙有關的疾病，如果不加控制，這一數字到 2 0 2 0 年時將達到 1 0 0 0 萬。有資料表明，長期吸煙者的肺癌發病率比不吸煙者高 1 0 倍至 2 0 倍，喉癌發病率高 6 至 1 0 倍，冠心病發病率高 2 至 3 倍，循環系統發病率高 3 倍，氣管類發病率高 2 至 8 倍。被動吸煙的危害更大，每天平均 1 小時的被動吸煙就足以破壞動脈血管。一些與吸煙者共同生活的女性，患肺癌的幾率比常人多出 6 倍。吸煙者的人數，特別是青少年煙民的數量越來越多。

WHO 強調指出，全球煙草種植、加工和消費消耗了自然資源，加劇了貧困。全世界有 75% 的吸煙者分佈在發展中國家。煙草廣告、促銷和贊助現象還存在於一些發展中國家的影視、體育、文化活動之中，通過時尚活動影響和誘導青少年吸煙。窮人、文化程度低的人更傾向於吸煙，浪費了本該用在營養、教育等必須開支的有限家庭資源。

是故，1988 年 4 月 7 日，世界衛生組織將這一天確定為第一個世界無煙日。在這一天，廣泛宣傳吸煙對健康的危害，並且當日商店不賣煙，所有的人都不吸煙。1989 年則決定把每年的 5 月 31 日定為世界無煙日。