

吸烟与烟草使用

烟草使用是可预防的第 1 大死因。烟草使用与吸烟会导致心脏病、中风、哮喘和其他呼吸系统（呼吸）疾病、痴呆、高血压、糖尿病以及许多种癌症，包括肺癌、食管癌、口腔癌、胃癌、结肠和直肠癌、女性宫颈癌、肾癌、膀胱癌、肝癌和胰腺癌。孕期吸烟会导致早产或婴儿出生体重过轻，并与出生缺陷有关。二手烟，即当您靠近吸烟者时吸入的烟雾，可导致许多相同疾病和症状。

烟草有多种使用形式。可燃烟草制品，即点燃并燃烧的烟草，包括香烟、烟斗、雪茄、小雪茄和雪茄卷。非可燃烟草制品，即在设备中加热但不燃烧的烟草，包括电子烟和烟油。无烟烟草为可以咀嚼的烟草。使用哪种烟草产品并不重要。所有形式的烟草都会影响健康。

最好不要开始吸烟，因为一旦开始吸烟，就很难戒掉。这是因为尼古丁，一种烟草中的化学物质，非常容易让人上瘾。如果您吸烟，即使您已经吸烟多年，戒烟也可以改善您的健康状况。戒烟可能需要多次尝试才能成功。有许多服务可以帮助人们戒烟。

戒烟提示

- 制定戒烟计划。设定“戒烟日期”可以让您有个目标。
- 寻求家人和朋友的支持。
- 避免与那些鼓励您吸烟的人、场所和事物接触。这可能意味着改变一些您的日常生活习惯，例如工作时在可以吸烟的地方休息一下。
- 保持忙碌。如果您觉得有吸烟的冲动，找其他事情做，比如散步、给朋友打电话、从事喜欢的爱好，或者喝杯水。
- 与您的医生讨论戒烟问题。有一些药物，如尼古丁替代疗法 (NRT)，可以减少您想吸烟的程度。NRT 有多种形式，如贴片、含片和口香糖等。还有其他药物，称为非 NRT 药物，也可以帮助您戒烟。您的医生可能会为您转介其他资源，比如互相支持戒烟的团体。大多数健康保险计划承保 NRT、其他药物和咨询服务，以帮助吸烟者戒烟。

吸烟与烟草使用

- 请联系 DCQuitNow，这是一项免费提供的服务，帮助吸烟者戒烟。DCQuitNow 提供咨询和其他支持服务，如短信和NRT。致电 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) 或访问 dcquitnow.com。
- 请访问 cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html 以获取更多帮助您戒烟的提示和工具。

无烟场所

华盛顿哥伦比亚特区 (DC) 已设立相关法律法规，来保护良好健康。其中包括指定公共场所如公园、娱乐场所、足球场以及工作场所为无烟场所，以减少接触二

手烟。2018 年，美国住房和城市发展部 (HUD) 和哥伦比亚特区房屋管理局禁止在所有公共住房内吸烟。

如果您住在其他非无烟区域的多户住宅中，如公寓楼或独立产权公寓，即使您所在单元没有人吸烟，您也可能会暴露于二手烟。有许多资源可用于帮助您支持无烟建筑。请访问[美国肺协会](#)或[美国非吸烟者权利基金会](#)获取更多信息和工具。

