

烟草：为您带来哪些成本？

吸烟不只消耗您的钱财。

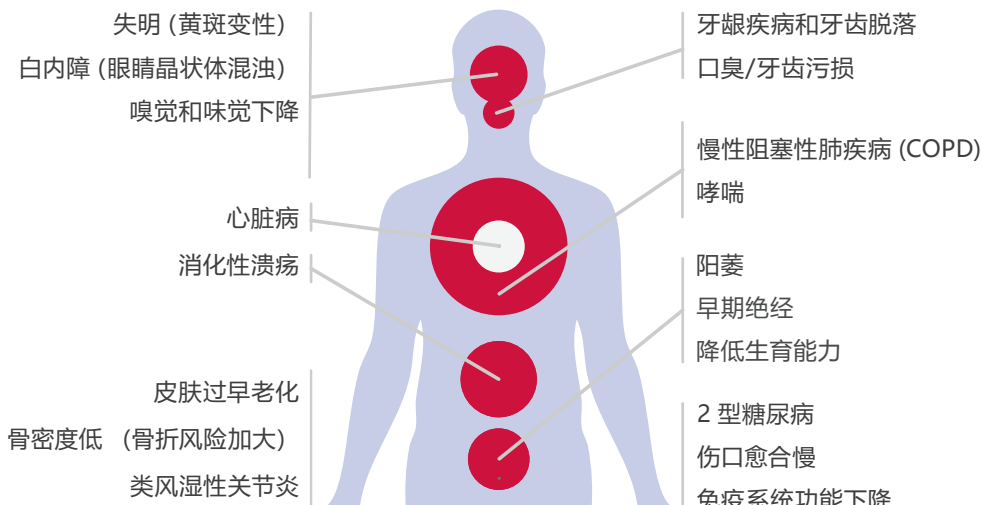


美国每年每 5 例死亡中就有 1 例是烟草所致。实际上，吸烟在美国导致的死亡数量是酗酒、车祸、HIV、枪杀和非法毒品所致死亡人数的总和。

它产生的后果不只是死亡。吸烟会通过多种方式影响人的健康。

烟草烟雾含有 7000 余种化学物质和化合物。

其中数百种是有毒的，至少 69 种会致癌。其他的健康问题包括：



加大患多种癌症的风险

二手烟的情况如何？

不吸烟的人会因呼吸含烟雾的空气暴露于二手烟 (SHS) 中。在家、单位、学校、车内或公共场所都会出现这一情况。有人在室内吸烟后，SHS 的有害影响甚至可以在织物和家居表面残留数月 (有时会达数年)。

暴露于 SHS 中都是不安全的。它会导致儿童和成人患上数种癌症。SHS 还会影响心脏和血管，加大不吸烟者心脏病发作和中风

的风险。一些研究表明：SHS 还会导致精神和情绪变化，例如抑郁。

为了您家人的健康，务必让您家成为无烟居所，这一点至关重要。成长发育时期的儿童对 SHS 中的毒素尤为敏感。并且要注意：我们在家的时间比在其他地方多。无烟居所可以保护您的家人、客人，甚至您的宠物。

以美元计的吸烟成本有多高？

假设某人一天抽一包烟 (20 支)。

在美国，一包烟的平均成本是 **6.36 美元**。

- 一个月大约是 **191 美元**。
- 一年大约是 **2300 美元**。
- 十年大约是 **23000 美元**。

来源：无烟青少年运动，2018 年 1 月

戒烟不易，但并非不可能。

戒烟不易，但如得到合适的帮助，会让您步入正轨。要想有最好的机会戒烟并得到帮助来降低患癌症的风险，您需要制定一个计划，了解需要面对的逆境、您有哪些选项，以及去哪里寻求帮助。

首先与您的医疗提供方沟通。然后可随时电话联系戒烟热线寻找资源和帮助，号码为 1-800-QUIT-NOW (784-8669)。



cancer.org | 1.800.227.2345