

烟草

您将付出怎样的代价？

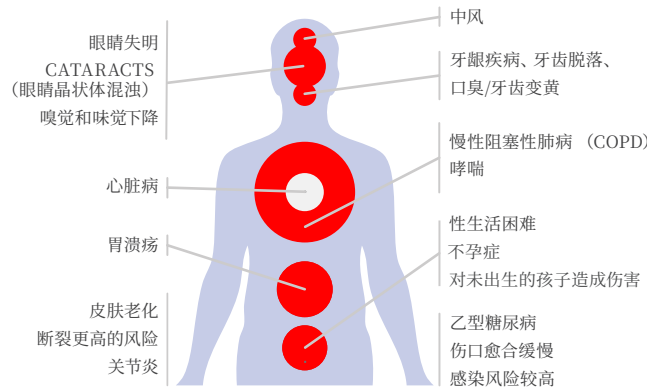
吸烟的代价不只是金钱损失。



在美国，每年约五分之一的死亡由吸食烟草导致。因吸烟致死的美国人比因酒精、车祸、艾滋病毒、枪支和非法毒品致死人数的总和还多。

吸烟的危害也不仅是死亡。吸烟以多种方式对人体健康造成负面影响。

吸食烟草产生的烟雾含有许多有害的化学物质，可导致癌症和其他健康问题。



增加患有多种癌症的风险

二手烟会造成怎样的问题？

二手烟 (SHS) 是指从他人吸食的香烟或其他烟草制品中散发出来的烟雾或蒸气。不吸烟的儿童和成人可能吸入 SHS 并使其暴露于烟草制品的有害化学物质。

SHS 与儿童和成年人的几种癌症有关。它还会影响

心脏和血管，不吸烟者的心脏病和中风发作的风险增加。

为了您家人的健康，请确保您的家中无烟。幼儿对 SHS 的有害影响最敏感。无烟之家可以保护您的家人、宾客甚至宠物。

吸烟的花销究竟有多昂贵？

假设某人每天吸食一包烟 (20 支香烟)。

在美国，一包香烟的平均成本为 8 美元。

- 一个月的大约花费是 240 美元。
- 一年的大约花费为 2900 美元。
- 10 年的花销就高达约 29000 美元。

来源：资料来源：2022 年《世界人口评论》。



戒烟并非易事，但可以做到。

戒烟并不容易，但您可以在他人的帮助下达到目标。要最大化成功戒烟的几率，您需要制定计划，了解您的选择以及可以获得帮助的地方。

如果您准备戒烟，最好与医生、牙医和您的医疗保险公司咨询，以获得建议和支持。如需资源和帮助，请致电疾病控制和预防中心的戒烟热线 1-800-QUIT-NOW (784-8669)。为了激励和支持您戒烟，美国癌症协会戒烟计划将通过电子邮件为您发送信息，帮助您做好准备并成功戒烟。请访问 cancer.org/empoweredtoquit 注册。

The True Cost of Smoking
Simplified Chinese



cancer.org | 1.800.227.2345

©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080491-Rev 2022 年 11 月