每天只抽两根烟影响健康吗？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/36868.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

每天只抽两根烟影响健康吗？。一项对20多个长期研究进行的综合分析显示，与从不吸烟的人相比，只吸少量香烟的人患心脏病和早逝的风险仍然高得多。这种高风险在戒烟多年后依然存在。研究人员在11月18日的《公共科学图书馆—医学》上发表了这一成果。



图片来源：Shutterstock

之前的研究已经证实吸烟会增加患心血管疾病的可能性，但吸烟强度与具体健康后果的关联，尤其是对轻度吸烟者的影响，一直难以厘清。过去几十年，随着越来越的人减少吸烟甚至戒烟，了解低强度吸烟的风险以及戒烟的长期益处变得愈发重要。

在这项调查中，美国约翰斯·霍普金斯大学的Michael Blaha研究小组对30多万名参与了22项研究的成年人进行了分析。

这22项研究持续时间达19.9年，期间记录了超过12.5万例死亡和5.4万例心血管事件，包括心脏病发作、中风和心力衰竭。研究结果表明，每天仅吸两到5支烟的人，患心力衰竭的风险比从未吸

烟的人高50%，因各种原因死亡的风险高60%。在戒烟后的头10年内，心血管病的风险降低得最显著，并且戒烟时间越长，风险降低得越多。然而即便如此，戒烟者在戒烟后的30年内，其风险水平仍高于终生不吸烟者。

由于即便偶尔或少量吸烟也会大幅增加患心脏病和过早死亡的风险，研究人员强调，在年轻时彻底戒烟是减少长期危害的最有效方法。仅仅减少每天吸烟的数量并不能提供同样的保护作用。这些发现支持了长期以来的公共卫生建议，即鼓励尽早且彻底戒烟，并突显了加强吸烟预防工作的必要性。

Blaha说：这是迄今规模最大的吸烟研究之一，使用了心血管流行病学文献中最高质量的数据。吸烟的危害之大令人震惊——即使少量吸烟也会带来巨大心血管风险。就行为改变而言，尽早戒烟至关重要。（来源：中国科学报 赵熙熙）

相关论文信息：https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004561

作者：Michael Blaha 来源：《公共科学图书馆—医学》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发