“健康中国行—无烟生活” 知识竞赛

学习题库

**（一）判断题：**

**1.** **中国吸烟人数超过3亿，约有7.4亿不吸烟者遭受“二手烟”暴露的危害（答案: 正确）**

小贴士：我国非传染性疾病负担巨大，而烟草使用是许多重大非传染性疾病的主要危险因素。中国男性的吸烟率居于世界的前列，以致目前的吸烟者人数超过了 3 亿，并有 7.4 亿非吸烟者暴露于“二手烟”的危害之中。

**2.“二手烟”也**能导致癌症、心血管疾病和呼吸系统疾病**（答案: 正确）**

小贴士：“二手烟”对健康危害很大，能导致癌症、心血管疾病和呼吸系统疾病等，使非吸烟者的冠心病风险增加25-30%，肺癌风险提高20-30%。“二手烟”也可以导致新生儿猝死综合征、中耳炎、低出生体重；导致上呼吸道损伤，激发哮喘频繁发作，增加血液粘稠度，伤害血管内膜，引起冠状动脉供血不足，增加心脏病发作的危险等。

**3.将室内分为吸烟区和非吸烟区能有效防止“二手烟”（答案: 错误）**

小贴士：“二手烟”没有任何安全距离

**4.吸烟影响心血管系统，可引发冠心病和肺癌（答案: 正确）**

小贴士：吸烟可以导致肺癌、冠心病、呼吸系统疾病、中风、白内障、口腔疾病等多种疾病，当前国际上8大死亡原因中有6个都与吸烟相关。烟草造成的死亡不是立刻发生的，往往是在吸烟10年到20年间发生，所以吸烟的危害常常不被人们所重视。研究显示，吸烟会使患冠心病的风险增加2倍；

**5.孕妇暴露于“二手烟”可以导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂（答案: 正确）**

**6.有人认为偶尔接触“二手烟”没有危害（答案:错误）**

小贴士：“二手烟”对健康危害很大，能导致癌症、心血管疾病和呼吸系统疾病等，使非吸烟者的冠心病风险增加25-30%，肺癌风险提高20-30%。“二手烟”也可以导致新生儿猝死综合征、中耳炎、低出生体重；导致上呼吸道损伤，激发哮喘频繁发作，增加血液粘稠度，伤害血管内膜，引起冠状动脉供血不足，增加心脏病发作的危险等。

**7.我国决定2011年在医疗机构全面禁烟（答案: 正确）**

小贴士：为带头做好控烟履约工作，根据国际《烟草控制框架公约》和《准则》精神，结合我国实际，我国决定自2011年起在各级卫生行政部门和全国医疗卫生机构实行全面禁烟

**8.烟焦油是引起肺癌和喉癌的主要原因（答案: 正确）**

小贴士：烟草中含有7000多种化学物质，现在已知至少有250种有害物质，至少有69种致癌物质。主要有害物质包括尼古丁、焦油、一氧化碳等，焦油：即烟草燃烧后形成的棕色粘稠液体，含有很多复杂化合物以及放射性物质等，这些物质长期在体内累积对人体危害很大，是导致肺癌和喉癌的主要原因

**9.吸"低焦油"卷烟、“中草药”卷烟可降低烟草导致的疾病风险（答案:错误）**

小贴士：对于低焦油、淡味的卷烟，吸烟者往往会吸的更多更深，来获得满足感；其次，烟草中的致癌物质有很多种，不仅仅存在于焦油中；第三，人体实际吸入的焦油量和烟盒包装上印的并不一样，烟草公司的这种设计是一种欺骗；第四，很多吸烟者认为自己吸的是“低焦油”或“淡味”的卷烟，危害较小，导致很多人都打消了戒烟的想法。传统的中草药通常是煎熬服用，仅仅有艾草、薄荷等具有芳香气味的药材会以烟熏入药，而且也仅限于外治。如果要通过药材燃烧后，将烟气吸入人体来治病，是完全起不到作用的。

**10.孕妇吸烟对胎儿健康没有严重损害（答案:错误）**

小贴士：孕妇吸烟对胎儿健康有严重损害，易引起自发性流产、早产、死产或宫外孕；会严重影响胎儿发育的各个阶段，引起胎儿发育迟缓、先天畸型（如唇裂、颚裂、无脑儿、先天性心脏病、肢体残缺），影响子女智力及发育。

**11.吸烟可以导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病（答案: 正确）**

小贴士：烟草烟雾中的一氧化碳能够和血液中的血红蛋白结合，进而使血红蛋白不能与氧气结合，从而引起身体组织器官出现缺氧。

**12.烟草烟雾中含有苯并芘、甲醛等强致癌物（答案: 正确）**

**小贴士：烟草烟雾含有至少69种致癌物，这些致癌物质可通过不同的机制，导致支气管上皮细胞DNA的损害，某些癌基因的激活，抑癌基因的突变和失活，导致癌变。**

**13.烟草中的有毒物质能够引起男性阳痿（答案: 正确）**

小贴士：吸烟可严重影响男性的生殖功能，引起阳痿，而且还会降低精子数量，导致精子异常。吸烟男士阳痿和不育机会比不吸烟者高出6倍。

**14.只要房间大、吸烟人数少，危害就能降到最低（答案:错误）**

小贴士：只要室内有人吸烟，就对人体健康有害，烟草烟雾暴露没有所谓的“安全距离”。只有室内完全无烟，才能保护人们免受烟草危害。

**15.尼古丁是一般成瘾性物质（答案:错误）**

小贴士：尼古丁是高度成瘾性物质，引起的成瘾性类似于海洛因和吗啡。通常只需几秒钟就可以进入大脑，让人产生愉悦感。

**16. 不吸烟者吸入“二手烟”对身体健康危害较小（答案:错误）**

小贴士：“二手烟”对健康危害很大，能导致癌症、心血管疾病和呼吸系统疾病等，使非吸烟者的冠心病风险增加25-30%，肺癌风险提高20-30%。“二手烟”也可以导致新生儿猝死综合征、中耳炎、低出生体重；导致上呼吸道损伤，激发哮喘频繁发作，增加血液粘稠度，伤害血管内膜，引起冠状动脉供血不足，增加心脏病发作的危险等。

**17.父母吸烟不会增加婴儿猝死的危险性（答案:错误）**

小贴士：孕妇吸烟对胎儿健康有严重损害，易引起自发性流产、早产、死产或宫外孕；会严重影响胎儿发育的各个阶段，引起胎儿发育迟缓、先天畸形（如唇裂、颚裂、无脑儿、先天性心脏病、肢体残缺），影响子女智力及发育。

**18.“二手烟”受害者发生心脏病的风险不会增加（答案:错误）**

**小贴士：心血管疾病是“二手烟”导致死亡最重要的原因，2004年“二手烟”导致全球43万人死亡，其中超过87%死于缺血性心脏病。**

**19.年轻人吸烟不必担心患肺癌，得肺癌是老了以后的事儿（答案:错误）**

小贴士：吸烟可以导致至少十多种不同的癌症，肺癌仅仅是其中的一种，而且每种癌症都可能发生在任何年龄。流行病学研究表明，吸烟者肺癌的发生率比不吸烟者高10倍以上。但吸烟致癌的后果往往要多年以后才会表现出来。因此，年轻时吸烟没有患癌症，并不代表年老以后也不会患。况且，肺癌在没有出现明显的临床症状前往往不易发现，一旦检出肺癌，绝大多数患者已属中晚期，生存几率不高。所以应防患于未然，尽早戒烟才是明智的选择。

**20.高价烟、进口烟危害小（答案:错误）**

小贴士：科学已证实，任何一种烟草制品对人体都是有害的，根本不存在所谓的安全烟。那些高价烟和进口烟只是在制烟的工艺、取材、包装方面更加精良些，但常常会在制作过程中添加更多的香料等辅料，而这些辅料对人体的危害只会增加，不会减少。世界卫生组织明确指出，所有的卷烟都会“杀人”。

**21.老年人抽了一辈子烟了，戒了对身体帮助不大，戒不戒无所谓（错误）**

小贴士：任何年龄戒烟都不算迟！对老年吸烟者，戒烟可以减少发生缺血性心脏病、癌症、呼吸系统疾病等诸多疾病的发生危险，会大大改善老年人的生活质量。

**22.吸烟时只吸不咽，不把烟雾吸到肺里，就对身体没什么危害（错误）**

小贴士：烟草烟雾可以通过鼻腔进入自己的肺部，造成健康危害。其中有害物质也会对口腔造成损害，轻则引起口腔溃疡、牙齿变黄锈蚀，重则引起口腔白斑（癌前病变）、牙周炎甚至唇癌、口腔癌。口腔粘膜也会吸收烟草中的有害物质，通过血液等输送到全身，造成危害。
 “只吸不咽”的吸烟方式会促使吸烟习惯的形成，同时也会造成“二手烟”，对家人和周围的人造成伤害。

**23.中国每年因吸烟死亡的人数逾100万，超过结核病、艾滋病和疟疾导致的死亡人数之和(正确)**

**24.吸烟是个人自由，在室内工作场所、室内公共场所可随意吸烟（错误）**

小贴士：吸烟者应当尊重他人的健康权益，不在室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内和其他禁止吸烟的场所吸烟。

**25.吸烟可以导致多种恶性肿瘤，包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、膀胱癌和急性白血病等。(正确)**

**26.大多数长期吸烟者很难依靠自己的能力彻底戒断烟草依赖，专业的戒烟门诊可以给予吸烟者专业的戒烟治疗，提高戒烟者的戒烟成功率（正确）**

小贴士：吸烟时间越长，烟瘾越大，对烟草的需求量也都会逐渐增加。大多数吸烟者均有戒烟后复吸的经历，需要多次尝试才能最终戒烟。如果采取正确的戒烟方法，包括医护人员的咨询指导和使用戒烟药物，可使戒烟成功率提高2～3倍。即使尝试戒烟没有成功，也证明你已经有能力停止吸烟一段时间了，这表明你可以不依赖烟草生活，这本身就已经是一种成功。要总结失败的经验教训，重新鼓励自己，尽快计划一次新的尝试。

**27.吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状，称为“戒断综合症”，必要时可依靠专业化的戒烟治疗帮助戒烟（正确）。**

小贴士：吸烟可以成瘾，称为烟草依赖。烟草依赖是一种慢性疾病国际疾病分类（ICD-10）编码为F17.2，有其相应的临床诊断标准。烟草中导致烟草依赖的主要物质是尼古丁，其药理学及行为学过程与其他成瘾性物质类似，如海洛因和可卡因等。烟草依赖者一旦停止吸烟，可出现吸烟渴求、焦虑、抑郁、头痛等一系列戒断症状。同时，烟草依赖具有高复发性，其治疗往往需要专业人士及科学方法的辅助。

**28.吸烟可以导致2型糖尿病，增加其并发症的发生风险（正确）**

**29.吸烟可以导致多种恶性肿瘤，但不会增加慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）、青少年哮喘，增加呼吸道感染的发病风险。（错误）**
**30.吸烟可以增加肺结核患病和死亡的风险。（正确）**

**31.烟龄20年以上的吸烟者戒烟为时已晚，不会对今后的健康状况有任何改变，因此不需要戒烟（错误）**

小贴士：任何年龄戒烟都不算迟！戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢阻肺等多种疾病的发病和死亡风险，延缓上述疾病的进展，并改善预后。

**32.孕妇长期暴露在“二手烟”之中，容易造成婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂（正确）。**

**33.生长发育期的青少年对于烟草烟雾危害不敏感，接触“二手烟”不会对其健康有任何影响（错误）**

小贴士：儿童是“二手烟”的最大受害者之一，“二手烟”暴露可导致儿童支气管哮喘、肺功能下降和中耳炎。

**34.吸烟的女性在妊娠前或妊娠早期戒烟，可以降低早产、胎儿生长受限、新生儿低出生体重等多种问题的发生风险（正确）**

**（二）选择题**

**1.下列关于烟草依赖的描述不准确的是：（C）**

A) 烟草中的尼古丁成瘾性与海洛因、吗啡等毒品类似

B) 吸烟除引起生理依赖外，同时可以引起心理的依赖

C) 绝大多数吸烟者都可以不借助外界的帮助成功戒烟

**2.烟草中的成瘾性物质主要是下列哪一种物质：(A)**

A) 尼古丁 B) 焦油

C) 一氧化碳 D) 苯并芘

**3.如果一个人告诉你，他的老板强迫他参加戒烟课程，则他很可能(A)**

A) 尚未准备戒烟

B) 正在考虑戒烟

C) 准备戒烟

D) 正在维持戒烟状态

**4.“二手烟”不会引起下列哪一种疾病？(D)**

A) 冠心病

B) 肺癌

C) 新生儿猝死综合症

D) 股骨骨折

**5.下列关于尼古丁引起的戒断症状描述不恰当的是？(B)**

A) 由于尼古丁在体内的停留时间很短，一旦吸烟者体内的这些尼古丁含量出现下降，身体就会出现一些不适

B) 戒断症状最强烈的时候通常会持续几十分钟甚至几小时，而且很难自我克服

C) 戒断症状在停止吸烟后几小时之内就会出现，并在戒烟后的头3个星期，尤其是第1周最为严重

D) 通常2-3周之后，所有的戒断症状均会消失，如果戒断症状维持在3周以上，则需要向医生咨询或采用药物来缓解

**6.以下哪一组是已经确认的尼古丁戒断症状？(A)**

A) 焦虑、体重增加和失眠

B) 肌肉萎缩和脱发

C) 运动晕眩症和听力损失

D) 晕眩、幽闭恐惧症和广场恐惧症

**7.成功戒烟之后，身体状况会有所变化，下列不正确的是哪一项（ D ）**

A)心肺功能得以改善

B)胃溃疡的发作机率降低

C)呼吸道疾病减少

D)血液的氧合作用无法恢复正常

**8.能让吸烟者产生一种轻柔、愉快的感觉，并导致烟草成瘾的是香烟中的哪种成分( A )**

 A)尼古丁 B)烟焦油 C)一氧化碳 D)重金属

**9.我国政府何时签署了《烟草控制框架公约》( C )**

A)2001年　　　　　　B)2002年　　　　　C)2003年 D)2008年

**10.《烟草控制框架公约》规定，烟盒上要有多少的面积标明“吸烟有害健康”的警**示( C )

A)10％-20％  B)20-30％  C)30％-50％。 D)60-70%

**11.出售烟草带来的经济效益与其引起的社会疾病负担相比：( C )**

A)经济效益大于疾病负担 B)经济效益等于疾病负担

C)经济效益小于疾病负担 D)二者没有可比性

**12.对于《烟草控制框架公约》，下列哪种说法是错误的( C )**

A) 要求各国以法律形式禁止误导性的烟草广告

B) 禁止或限制烟草商赞助的国际活动和烟草促销活动

C)允许向未成年人出售香烟

D)提高烟草税，禁止或限制销售免税烟草

**13.第一个世界无烟日执行于哪年( A )**

 A)1988年  B)1989年 C)1990年 D)2000年

**14.世界无烟日是每年的哪一天( A )**

 A)5月31日 B)9月30日 C)10月8日 D) 12月31日

**15.世界上烟草生产和消费量最大的国家是（A ）。**
A)中国     B)美国    C)印度      D)日本

**16.卷烟燃烧的烟雾中含有600多种有害物质，其中致癌物质至少有（  D ）种。**
A）10多种      B)20多种   C)30多种     D)69种

**17.2016年世界无烟日主题是（C）**

A)烟草危害健康

B)打击非法贸易

C)为平装做好准备

D)减少“二手烟”危害

小贴士：针对2016年世界无烟日，世界卫生组织呼吁所有国家做好对烟草制品采取平装（标准化包装）的准备。平装是减少烟草需求的一项重要措施，可以降低烟草制品吸引力，限制将烟草包装作为烟草广告和促销，提高公众对烟草危害的认识。