

常见问题：2019 新型冠状病毒与吸烟

第三版，2020 年 5 月 11 日。这一版取代之前版本。

这个文件回答了以下问题：

1. 吸烟者感染 2019 新型冠状病毒风险更大吗？ *已更新*
2. 吸烟者更可能因感染 2019 新型冠状病毒而发生严重的并发症吗？ *已更新*
3. 使用电子烟和 2019 新型冠状病毒感染的关系——电子烟使用者会面临特定或更高的风险吗？
4. 人们已经感到焦虑且承受着压力，而戒断尼古丁会很不愉快。现在戒烟真的合适吗？
5. 政府为激励和促进戒烟努力能做什么？

1. 吸烟者面临感染 2019 新型冠状病毒的更大风险吗？

已有大量证据表明，吸烟会对肺部健康造成负面影响，抑制身体对感染的反应能力和免疫力。可靠的流行病学证据表明吸烟增加肺部和喉部病毒性感染的风险，因此研究人员认定吸烟者面对 2019 新型冠状病毒有更高风险。

中国的几项早期研究（[见关伟杰等](#)）通过表明男性感染 2019 新型冠状病毒的比例远大于女性，指出了吸烟者对 2019 新型冠状病毒的易感性（男性吸烟率是女性的 20 倍）。

此外，世界卫生组织指出，吸烟的肢体动作（将手指放到嘴唇上吸烟）增加病毒从手到口传播的可能性。在公共或社交场合使用的吸烟制品（比如水烟）也有问题，因为这些制品是共享的，会促进病毒从一个使用者传播到另一个使用者。

总之，吸卷烟增加感染 2019 新型冠状病毒可能性的假设需进一步得到流行病学调查和实验室数据的支持。

2. 吸烟者更可能因感染 2019 新型冠状病毒而发生严重的并发症吗？

迄今为止，科学家对这个问题还未达成一致，尽管一些数据的确支持这一假说。同样值得注意的是，几乎每项对此问题的研究都有某种重大缺陷——不管是设计的原因，还是由于尚待同行审阅。最根本原因是数据不确凿。

支持这项假说最重要的一项调研结果于 2 月 28 日发表在《新英格兰医学杂志》上。上述关伟杰等人的研究《[中国 2019 冠状病毒疾病的临床特征](#)》表明，吸烟者进入 ICU（重症监护病房）急救、需要机械通气或死亡的可能性是非吸烟者的 2.4 倍。同样是在这项针对近 1100 名感染了 2019 新型冠状病毒病人的研究中，重症患者中近 17% 是现在吸烟者，略高于 5% 是曾经吸烟者。

来自中国的第二大研究《宿主对严重 2019 冠状病毒疾病的易感性和确定宿主风险分数：对武汉以外 487 个病例的研究结论》（Shi 等人，3 月 18 日）发现，吸烟者占全部病例数的 8%，却占严重病例数的 12%。

同样是在三月份，《烟草引发的疾病》（Tobacco Induced Diseases）发表了《2019 新型冠状病毒病与吸烟：对证据的系统回顾》。作者认为“尽管随证据增加有必要开展进一步研究，并且上述结果未对可能影响疾病进程的其他因素进行调整，根据目前有限的的数据，吸烟最有可能与 2019 新型冠状病毒病的不良进程和不良结果相关。”（加入强调）

美国疾控中心 4 月 3 日的《发病率和死亡率周报》以中国和意大利的数据为基础，记录了导致 2019 新型冠状病毒感染严重进程的风险因素。该周报的讨论部分表明：“有基础疾病和面临包括但不限于……吸烟等风险因素的患者，可能面临由 2019 新型冠状病毒感染引发的严重疾病或死亡的风险更高。”

四月中旬，Stan Glantz 和 Roengrude Patanavanich 对 12 篇已发表的论文开展了一项荟萃分析，测定吸烟与 2019 新型冠状病毒感染进程的相关性。作者认为：“吸烟者发生 2019 新型冠状病毒病严重后果的可能性是从未吸烟者的 2.25 倍。”

3. 使用电子烟和 2019 新型冠状病毒感染的关系——电子烟使用者会面临特定或更高的风险吗？

因为使用电子烟是相对较新的行为，针对其健康影响的研究有限，且这种行为是否导致慢性阻塞性肺病等疾患尚未定论。不过，新兴证据证明接触电子烟形成的气溶胶（不论其释放的物质是尼古丁、大麻、还是调味剂）伤害肺部细胞、破坏肺部组织、增加炎症，从而减弱肺部对感染做出反应的能力。这一担忧也延伸到 2019 新型冠状病毒病感染的问题上。

与此相关，有一种担心是电子烟可能含有病毒颗粒物，对电子烟使用者周围的人形成风险。

4. 人们已经感到焦虑且承受着压力，而戒断尼古丁会很不愉快。现在戒烟真的合适吗？

毫无疑问，戒烟不容易，尼古丁戒断也会有不适感，但没有比现在更紧迫、更好的时机去停止使用烟草制品。

真正令人鼓舞的好消息是，虽然难以消除多年吸烟造成的所有损害，戒烟的正面效果却是从肺部不再接触有毒化学物质的那一刻开始。停止吸烟后 20 分钟内，心率和血压下降；12 小时后，血液中一氧化碳水平下降；两周后，循环系统改善，肺部功能增强；一个月后，把黏液从肺部排出的纤毛开始恢复正常功能，继而肺部自我清洁能力增强、感染风险减小。

因为吸烟对肺部健康有如此不利的后果，并且戒烟几乎立即改善肺部健康，国际防痨和肺部疾病联合会（联合会）认为，戒烟应与包括洗手、保持社交距离、避免触摸口鼻眼等预防措施一样，作为经常引述和迫切建议的有效预防 2019 新型冠状病毒感染的措施。

5. 政府为激励和促进戒烟努力能做什么？

首先，或许也是最重要的是，政府有义务使吸烟者意识到他们面临感染 2019 新型冠状病毒和不良疾病进程的风险更高。在联合会工作的中低收入国家，和那些许多人还不了解烟草严重危害肺部健康和总体免疫力的地方，这一点尤为重要。应通过各种传播渠道（社交媒体、广播、电视、平面出版物、官员的讲话和指导）传播信息，以触达不同文化水平和使用不同方式获取信息的人。

联合会也鼓励政府重点关注世卫组织 **MPOWER** 一揽子措施中的 **O**、**W**、**E** 三项措施，（**MPOWER** 代表世卫组织建议的减少烟草使用的一套六项政策措施）。这意味着向吸烟者**提供戒烟帮助**、**警告**人们烟草的危害，以及**执行**对烟草广告、促销和赞助的禁令。各国政府须谨慎关注烟草业，确保烟草业没有借大流行病的机会，通过提供免费的递送服务或其他优惠措施推广烟草制品。

最后，如果各国政府还没有这样做，在可行的情况下，政府需为免费戒烟热线配备工作人员。同时须确保支持性咨询服务与尼古丁替代疗法配套提供，比如尼古丁贴片、咀嚼胶、锭剂，以及帮助吸烟者应对和更好管理尼古丁渴望的处方药物。