

情况说明书

烟草使用是美国最大的可预防疾病和死亡的原因。在少数种族和族裔群体以及其他多样化群体中，烟草使用率和相关的负面健康影响不成比例的高。美国食品和药物管理局提供资源并批准了多种产品来帮助您戒烟。

来源于少数族裔健康与健康公平办公室

如何使用烟草？

人们可以吸烟、吸电子烟、咀嚼或闻烟草。市场上有许多类型的烟草产品，如香烟、电子烟和其他类型的电子烟、鼻烟、水烟和凝胶。

是什么导致成瘾？

所有烟草制品都含有尼古丁，这是一种会改变大脑工作方式的高度成瘾的物质。继续使用烟草制品可能会导致您在体内没有尼古丁时感到烦躁和焦虑。随着时间的推移，您当您渴望尼古丁并发现很难停止使用烟草制品时，您可能会对尼古丁产生依赖性。



不同人群是如何受到影响的？

烟草产品的销售对象往往是少数族裔社区，这些社区的烟草零售商的密度较高。美国印第安人和阿拉斯加原住民的商业烟草使用率最高。吸烟的非裔美国人戒烟成功率低于非西班牙裔白人，而且更有可能死于与吸烟有关的疾病。

我该如何戒烟？

如果您正在考虑戒烟并希望得到一些帮助，戒烟热线可能正是您成功所需的。戒烟热线以多种语言提供免费电话指导，帮助您戒烟。拨打 **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**。

您还可以查看美国食品和药物管理局的资源以帮助您戒烟：
<https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/quitting-smoking-and-other-tobacco-public-health-resources>。

美国食品药品监督管理局(FDA)已经批准了非处方药和处方药，可以帮助人们戒断尼古丁和减少对尼古丁的渴望。将这些药物与其他方法结合使用可以提高成功戒烟的机会。

戒烟产品和临床试验

美国食品和药物管理局鼓励来自不同背景的人参与临床试验。如果您认为临床试验可能适合您，请咨询您的医疗保健提供者。您还可以在www.clinicaltrials.gov上搜索您所在地区的临床试验。

有关健康公平的更多信息，请访问
www.fda.gov/healthequity。

吸烟对健康有哪些影响？

吸烟会导致多种癌症以及心脏病、中风、肺病、2型糖尿病和其他健康问题。烟草的烟雾中含有许多有害化学物质，例如一氧化碳、氨和铅。吸入烟草的烟雾会使吸烟者接触有毒混合物，这些化学物质几乎会损害身体的每一个器官。

不吸烟的人也会接触到空气中的这些化学物质。这被称为二手烟，众所周知，二手烟会导致心脏病和肺癌。