

全球烟草减害现状



什么是鼻烟？

更新时间
**2026年
5月**

有关更多出版物，请访问 **GSTHR.ORG**



gsthr.org



[@globalstatethr](https://twitter.com/globalstatethr)



[@gsthr](https://facebook.com/gsthr)



[@gsthr](https://youtube.com/gsthr)



[@gsthr.org](https://instagram.com/gsthr)



Creative Commons
Attribution (CC BY)

口含烟是什么，怎么用？

口含烟是一种拥有300多年历史的口含烟草产品。口含烟以瑞典语鼻烟的名字命名，由磨碎的烟叶与盐和水混合制成。也可能含有食品级的烟草香料或其他香料，放在上唇下面，或者放在小茶包状的香囊中，称为独立包装或者散装口含烟。

口含烟在斯堪的纳维亚半岛最为流行，尤其是在瑞典和挪威，被称为“瑞典口含烟”的产品在市场上占据主导地位。

口含烟有时会与另一种产品尼古丁袋混淆，因为两者都放在唇下。但是与口含烟不同，尼古丁袋不含烟草，相反，它们是由含有尼古丁的植物纤维制成的。¹



为什么说口含烟比香烟或高风险的口含烟草更安全？

我们现在已经充分认识到吸烟对健康的影响是由燃烧过程引起的，燃烧过程产生的烟雾中包含有害化学物质的混合物。使用口含烟不同于使用香烟，因为它不涉及烟草的燃烧，因此也就避免了许多与吸烟有关的风险。

瑞典口含烟的生产方式也不同于其他类型的口含烟草产品。与其他无烟烟草不同，瑞典口含烟中的烟草不经过发酵，而是经过巴氏杀菌。这种热处理过程抑制了细菌的生长，而这些细菌易于形成烟草制品中一系列的有毒物质。巴氏杀菌也提升了其化学稳定性，延长了最终成品的保质期。

大多数斯堪的纳维亚口含烟都是在瑞典生产的，在瑞典，根据《瑞典食品法》，口含烟受到食品级监管。口含烟产品还有一个自愿性质量标准，即GothiaTek®标准，该标准规定了某些成分的最高水平，包括金属、亚硝酸盐、亚硝胺、农用化学品、真菌毒素和醛。² 烟草的种植方式也有严格的要求。用于口含烟的烟草经过风干或晒干处理，这样可以大大降低有毒物质苯并(a)芘的水平。³

虽然随着时间的推移，制造方法和成分一直保持相似，但在20世纪，口含烟的生产方式变得更加注重安全。制造商在过去几十年中引入的工艺改进导致产品中有害物质的水平大幅下降。

使用鼻烟与吸烟不同，因为它不涉及烟草燃烧，因此避免了许多与吸烟相关的风险

吸烟者应该放弃香烟转向口含烟吗？

尽管口含烟已经使用了几个世纪，但与香烟相比，口含烟的相对安全性直到最近才被独立的流行病学和临床调查证实。但研究表明，戒烟者和改吸口含烟者在健康调整后的预期寿命方面几乎没有差异。⁴

对于香烟烟雾中的一系列有毒物质，口含烟含量较低。例如，巴氏杀菌过程减少了口含烟中存在的烟草特有亚硝胺的含量。这些化学物质是烟草中发现的主要致癌物之一，与香烟和无烟烟草使用导致的肺癌、口腔癌、食道癌和肝癌有关。⁵

在美国，大约80%到90%的肺癌死亡与吸烟有关。⁶但如果使用口含烟，肺癌的风险可以忽略不计，因为口含烟不会燃烧，使用者不会暴露于烟草成分，也不会通过呼吸道吸入。⁷更不会吸入一氧化碳。

总体上，使用口含烟和口咽癌（一种影响口腔后方咽喉部分的癌症）之间没有联系。⁸相比之下，在英国，每100例口腔癌和口咽癌中有25例是由吸烟引起的。⁹使用瑞典口含烟似乎与男性胰腺癌的形成无关。¹⁰作为香烟的替代品，口含烟也有可能降低心血管疾病的发病率。¹¹

调查口含烟使用和糖尿病之间潜在联系的研究报告表明，总体上两者几乎没有联系。研究确实表明，大量使用口含烟（每周4罐或更多）可能与患糖尿病的风险增加有关，但这些结果并不确切。¹²

在瑞典和挪威，大量使用鼻烟与极低水平的吸烟和吸烟相关疾病相关。2024年，瑞典16至84岁人口中，每日吸烟者占5.4%，而每日使用鼻烟者占15.7%。在16至29岁人群中，吸烟率已降至仅2%。¹³ 瑞典的吸烟率在欧洲各国¹⁴中遥遥领先，并且是欧盟唯一一个在15至54岁成年人群中达到“无烟状态”的国家，这种状态的经典定义是，15岁至54岁的成年人吸烟率低于5%。相比之下，欧盟这一群体的平均吸烟率为24%。¹⁵ 瑞典男性与烟草相关的死亡率也是欧洲最低，每10万人中有152人死于吸烟，而欧洲平均水平为每10万人中373人死于吸烟。¹⁶

在挪威，过去几十年来鼻烟使用量的增加与吸烟率的急剧下降同时发生。2005年，16至74岁的挪威人中有25%每天吸烟，但到2023年，每天吸烟的比例降至7%，其中16至24岁人群的吸烟率

作为香烟的替代品，鼻烟也有可能降低心血管疾病的发病率



仅为3%。相比之下，2005年，16至74岁的挪威人中有5%每天使用鼻烟。但到2023年，这一数字增长了两倍多，达到16%。到2017年，使用鼻烟的人数已经超过了吸烟人数。¹⁷

口含烟会诱导吸烟吗？

根据门户效应假设，可以预测，在以前不吸烟的人中，口含烟使用者比不使用口含烟者更有可能随后开始吸烟。但在瑞典，研究人员对门户效应可能性的证据表明，口含烟似乎会让使用者远离吸烟，而不是倾向于吸烟。¹⁸ 作为一种更安全的尼古丁产品，口含烟不仅是一种帮助戒烟的工具，它还可以降低人们开始吸烟的比率。

由于鼻烟是一种更安全的尼古丁产品，因此它不仅可以作为戒烟辅助工具，还可以降低人们最初开始吸烟的几率

口含烟在任何地方都合法吗？

并不是，世界上有52个国家禁止口含烟，但其中许多国家的监管状况并不明确。因此，虽然在欧盟，网上购买口含烟或进口口含烟进行贸易是非法的，但没有立法阻止人们进口口含烟自用。这些规则适用于欧盟的所有国家，但瑞典除外，瑞典在1995年加入欧盟时获得了克减（豁免）。1992年，英国因推出一种名为Skoal Bandits的湿润无烟烟草品牌而禁止了口含烟，欧盟立法由此出台。由于担心该产品与口腔癌有关，加上担心Skoal Bandits会针对青少年群体，导致英国颁布了禁令，随后欧盟也颁布了这一禁令。¹⁹

增加口含烟的供应量对公共卫生有何益处？

据计算，如果欧盟取消对口含烟的禁令，欧盟每年可避免约32万名30岁或30岁以上男性过早死于与烟草相关的疾病。²⁰

欧洲委员会的一项审查得出结论，以无烟烟草产品完全取代吸烟最终将预防目前由吸烟引起的几乎所有呼吸道疾病死亡，并将目前由吸烟引起的心血管疾病死亡率至少降低50%。²¹

监管机构和卫生机构对口含烟持何种态度？

在2016年的报告《无烟尼古丁：烟草减害》中，英国皇家内科医学院提到了口含烟作为一种更安全的尼古丁产品的潜力。报告中表示：“[...]瑞典口含烟的供应和使用[...]证明[...]如果有一种社会上可接受的、负担得起的、对健康危害较低的消费替代产品，则很大一部分吸烟者将从吸烟转向替代产品。”²²

2019年10月，美国联邦药品管理局(FDA)授予口含烟制造商Swedish Match该机构有史以来第一个弱化风险烟草产品(MRTP)订单。²³ 该决定授权销售其八种一般口含烟产品，以及与吸烟相比某些健康影响风险

2019年10月，美国FDA向一家鼻烟制造商颁发了该机构有史以来首批风险弱化烟草制品许可证

更低的具体信息。

FDA的摘要指出：“现有的科学证据表明，仅使用八种一般口含烟产品将显著降低对吸烟者的伤害和患烟草相关疾病的风险”，并补充说“八种一般口含烟MRTP将有益于整个吸烟人群的健康”。FDA还表示：“‘用一般口含烟代替香烟可以降低口腔癌、心脏病、肺癌、中风、肺气肿和慢性支气管炎的风险’这一说法在科学上是准确的。”

总结

北欧使用鼻烟的经验为烟草减害提供了充分的证据。长期流行病学数据显示，在瑞典和挪威，相当一部分人使用鼻烟与极低的吸烟率和吸烟相关疾病发生率相关。因此，在鼻烟被禁止或受到严格限制的地区，消费者无法获得这种已被证明有助于改善个人和公共健康的有效产品。

本文件最初发布于2022年9月，并于2026年5月进行了更新。



参考资料

- ¹ Patwardhan, S., & Fagerström, K. (2022). The New Nicotine Pouch Category: A Tobacco Harm Reduction Tool? *Nicotine & Tobacco Research*, 24(4), 623–625. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntab198>.
- ² Rutqvist, L. E., Curvall, M., Hassler, T., Ringberger, T., & Wahlberg, I. (2011). Swedish snus and the GothiaTek® standard. *Harm Reduction Journal*, 8(1), 11. <https://doi.org/10.1186/1477-7517-8-11>.
- ³ Swedish Match—B(a)P. (2016, 三月 7). Swedish Match AB. <https://www.swedishmatch.com/Snus-and-health/GOTHIA TEK/GOTHIA TEK-standard/BaP/>.
- ⁴ Gartner, C. E., Hall, W. D., Vos, T., Bertram, M. Y., Wallace, A. L., & Lim, S. S. (2007). Assessment of Swedish snus for tobacco harm reduction: An epidemiological modelling study. *The Lancet*, 369(9578), 2010–2014. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60677-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60677-1).
- ⁵ Schwarzfeld, M. (2010, 九月 14). *How Snus Works*. HowStuffWorks. <https://science.howstuffworks.com/snus.htm>.
- ⁶ What Are the Risk Factors for Lung Cancer? (2021, 十月 19). Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/risk_factors.htm.
- ⁷ Clarke, E., Thompson, K., Weaver, S., Thompson, J., & O'Connell, G. (2019). Snus: A compelling harm reduction alternative to cigarettes. *Harm Reduction Journal*, 16(1), 62. <https://doi.org/10.1186/s12954-019-0335-1>.
- ⁸ Lee, P. N. (2011). Summary of the epidemiological evidence relating snus to health. *Regulatory Toxicology and Pharmacology: RTP*, 59(2), 197–214. <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2010.12.002>.
- ⁹ Risks and causes for mouth cancer. (不详). Cancer Research UK. 取读于 2022年9月26日, 从 <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/mouth-cancer/risks-causes>.
- ¹⁰ Araghi, M., Galanti, M. R., Lundberg, M., Lager, A., Engström, G., Alfredsson, L., Knutsson, A., Norberg, M., Sund, M., Wennberg, P., Lagerros, Y. T., Bellocco, R., Pedersen, N. L., Östergren, P.-O., & Magnusson, C. (2017). Use of moist oral snuff (snus) and pancreatic cancer: Pooled analysis of nine prospective observational studies. *International Journal of Cancer*, 141(4), 687–693. <https://doi.org/10.1002/ijc.30773>.
- ¹¹ Clarke, Thompson, Weaver, Thompson, & O'Connell, 2019.
- ¹² Lee, P. N., & Thornton, A. J. (2017). The relationship of snus use to diabetes and allied conditions. *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, 91, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2017.10.017>.
- ¹³ Folkhalsomyndigheten. (2024, 十二月 12). *Use of tobacco and nicotine products*. The Public Health Agency of Sweden; folkhalsomyndigheten.se. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/living-conditions-and-lifestyle/andtg/tobacco/use-of-tobacco-and-nicotine-products/>.
- ¹⁴ European Commission. (2015). *Special Eurobarometer 429: Attitudes of Europeans towards tobacco* [Data set]. http://data.europa.eu/88u/dataset/S2033_82_4_429_ENG.
- ¹⁵ Sweden country factsheet accessible at: European Commission. (2024). *Special Eurobarometer 539: Attitudes of Europeans towards tobacco and related products* [Data set]. European Commission. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.
- ¹⁶ Lee, P., & Ramström, L. M. (2017). *New data shows low risk nicotine product snus is 95 percent safer than smoking*. EurekAlert! <https://www.eurekalert.org/news-releases/591470>. Report of data presented at the Global Forum on Nicotine 2017.
- ¹⁷ *Tobacco, alcohol and other drugs*. (2024, 一月 18). Statistisk Sentralbyrå (Statistics Norway, SSB). <https://www.ssb.no/en/helse/helseforhold-og-levevaner/statistikk/royk-alkohol-og-andre-rusmidler>.
- ¹⁸ Bates, C., Fagerström, K., Jarvis, M. J., Kunze, M., McNeill, A., & Ramström, L. (2003). European Union policy on smokeless tobacco: A statement in favour of evidence based regulation for public health. *Tobacco Control*, 12(4), 360–367. <https://doi.org/10.1136/tc.12.4.360>.
- ¹⁹ Snowdon, C. (2011). *The Art of Suppression: Pleasure, Panic and Prohibition Since 1800*. Little Dice.
- ²⁰ Lars Ramström, Institute for Tobacco Studies, Sweden. (2017). *Sweden's pathway to Europe's lowest level of tobacco-related mortality*. Global Forum on Nicotine.
- ²¹ Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks. (2008). *Health Effects of Smokeless Tobacco Products*. European Commission. https://ec.europa.eu/health/archive/ph_risk/committees/04_scenihr/docs/scenihr_o_013.pdf.
- ²² Royal College of Physicians. (2016). *Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction* (RCP Policy: Public Health and Health Inequality). Royal College of Physicians. <https://www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction>.
- ²³ US Food & Drug Administration. (2020, 三月 24). *FDA grants first-ever modified risk orders to eight smokeless tobacco products*. FDA. <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-grants-first-ever-modified-risk-orders-eight-smokeless-tobacco-products>.



This document was originally published in September 2022 and was updated in May 2026.
GSTHR. (2022). *What is snus?* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction. <https://gsth.org/resources/briefing-papers/what-is-snus/>

如需了解有关全球烟草减害工作或本**GSTHR简报**所提出观点的详细信息，请联系info@gsth.org

关于我们：**知识、行动、改变（K•A•C）**是一家私营部门公共卫生机构，致力于将促进烟草减害作为一项基于人权的关键公共卫生战略。该团队在减少毒品使用、HIV、吸烟、性健康和监狱伤害问题方面拥有超过四十年的经验。K•A•C发布的**全球烟草减害现状（GSTHR）**描述了全球200多个国家和地区烟草减害发展进程，以及有关更安全尼古丁产品的使用、获取和监管应对措施的现状。如需所有出版物和实时数据，请访问<https://gsth.org>

我们的资金：GSTHR项目是在一家名为**全球禁烟行动**（前身为无烟世界基金会）美国非营利组织501(c)(3)的资助下运营，旨在通过科学手段加速终结全球吸烟流行病。全球禁烟行动未参与本简报的设计、实施、数据分析或解释。事实的内容、选择、呈现以及所表达的观点均由作者全权负责，与**全球禁烟行动**无关。