

广州卫生

粤内登字A第00121号(内部资料 免费交流)

广州市卫生局主管 广州市健康教育所主办 主编:刘玉洪

2014年5月30日星期五 第十期(总第1014期) 本期4版 编辑部E-mail:edit@gzhe.net



2014世界无烟日：提高烟草税 保护下一代

青少年拒吸第一支烟



学生们在红色横幅上郑重签下自己的名字,表达自觉抵制吸烟行为的决心。

本报讯 在第27个“世界无烟日”到来前夕,广州市健康教育所联合白云区健康教育所、从化市健康教育所分别在龙归中学和同东小学举办“青少年拒吸第一支烟”宣誓签名活动。该活动从去年开始启动,旨在从学生抓起,让青少年尽早接受烟草有害健康教育,培养和掌握拒吸烟草的技能,构筑起“拒吸”的坚固防线。活动中,学生们在“青少年拒吸第一支烟”横幅上签名,承诺“远离烟草,养成科学的健康生活习惯和方式”,并观看烟草知识展板,听取健康教育讲师主讲烟草危害知识和如何拒吸烟草的讲座。通过多维参与方式,学生们全身心感受“不吸烟,我健康,我时尚”的理念,提高对烟草危害健康的关注与认识。

全国调查:10个初中男生中1人吸烟
广州市健康教育所许信红副所长介绍

绍,烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一,而我国是世界上最大的烟草受害国,吸烟者超过3亿,其中不乏青少年人群。据今年5月28日中国疾病预防控制中心发布的《2014年中国青少年烟草调查报告》显示,940万初中生尝试使用过烟草制品,其中三分之一已养成烟草使用习惯,初中生现在吸烟率为6.4%,男生为10.6%,女生为1.8%,意味着10个初中男生中就有1人吸烟,而在尝试吸过卷烟的学生中,82.3%的尝试发生在13岁及之前。

“吸烟一旦形成习惯和产生烟瘾,要想控烟或戒烟就需要花费巨大气力。青少年好奇心强,不容易建立对长期慢性健康危害的认识,一旦开始吸烟,大部分会成为终身吸烟者。因此降低青少年吸烟率是控烟的关键所在。”许信红副所长表示。

“基础战略”,近好人控烟第一步
许信红副所长介绍,为了帮助儿童青少年迈入人生抵制烟草第一步,广州市健康教育所正在并将进一步联合教育部门及社会各界实施一项“基础战略”,控烟从小学抓起。“因为初中阶段已经有点晚了,许多尝试行为为已经发生,同时青春叛逆期的逆反心理会使控烟教育效果大打折扣。”

在做法上,许信红介绍,对于低年级小学生,主要是通过小手拉大手,给家长的一封信等家校互动方式,让儿童化身为小老师,告诉家长戒烟或不吸烟,从而树立起自身正确的控烟观。这是家长、子女双赢的一项控烟举措。对于高年级小学生,则需要从正面给予引导,通过帮助他们了解烟草危害知识,引导其不要接触烟草,并学会拒吸烟草的技巧。而对于小学以上的青少年人群,许信红介绍,广州市健康教育所也同时通过开展持续组织“青少年拒吸第一支烟”活动、同伴教育等形式开展对中学生和大学生人群的控烟教育和引导工作。

“青少年控烟工作涉及生物、心理及社会文化因素,无法一蹴而就。我们呼吁社会各界的共同努力与合作,以更有效的方式推进这项利在当代、功在千秋的事业!”许信红所长表示。

市健教所召开“行业作风专项治理”动员会议

为贯彻落实广州市医疗卫生系统行业作风专项治理工作的统一部署,推进行业作风专项治理工作,5月28日下午,广州市健康教育所召开行业作风专项治理工作动员大会。会上,所党支部书记车国志传达全市医疗卫生系统行业作风专项治理工作电视电话会议精神和全市医疗卫生系统行业作风专项治理工作动员大会的精神,并作了动员讲话。

车书记在会上强调,开展此次行业作风专项治理,目的是通过普遍教育、自查自纠、整改落实、完善制度,提高执行力,进一步遏制医药购销领域和医疗服务领域收受各种回扣等不正之风和腐败现象,推动我市医疗卫生系统行业作风专项治理工作再上新台阶。书记强调,市健教所不是医院,但也有涉及采购等领域,近年来也有类似我们这样的小单位出问题,所以大家千万不要掉以轻心,不要心存侥幸。全体干部要正确认识当前医疗卫生系统行业作风专项治理面临的形势和任务,绷紧廉洁自律这根弦,认真学习单位的各项规章制度,严格按照制度办事,严防组织观看了省(专题)暗访片,全所职工参加了会议。(市健教所办公室)

医养结合——越秀养老新模式

近年来,越秀区卫生局以平安创建工作为契机,推进全区医疗卫生服务体系,在构建15分钟社区卫生服务圈的基础上,开设家庭病床,增设老年病床,延伸服务机构,打造“医养结合”工作,构建越秀养老新模式。

为机构养老者提供医疗服务。与民政局合力,把家庭病床服务延伸到福利机构,在福利机构内设卫生网格化服务点。由社区卫生服务中心为入住福利机构的老年人提供集预防、医疗、保健、健康教育、计生指导“六位一体”的社区卫生服务。(越秀区卫生局 陈彬彬)

经费少、人员流动大 社区卫生监督协管服务受制约

海珠区的社区卫生监督协管服务年终绩效考评工作于5月21日结束,辖区19间社区卫生中心(站)接受了现场考评。在考评过程中,考评员发现问题反馈与人员流动大等问题困扰着大多数社区卫生服务机构,成为制约社区卫生监督协管服务持续健康发展的重要因素。

考评员介绍,社区卫生监督协管员变动快,流动大,离职率高,有的中心在职协管员全部为新任,未参加过培训,且无统一制服。由此带来的连带问题是,业户只认可卫生监督,不了解卫生监督协管员的性质,外出巡查时身份受到质疑,阻力较大;辖区内的医疗机构主体体检项目没有安排在社区卫生监督中心,也不配合协管员对学生健康信息的了解,导致中心无法掌握学生健康档案;有的社区卫生服务机构开展有关宣传教育的形式较少;一些中心尚未开展公共场所巡查。

针对考评中发现的问题,考评员提出指导意见,并将安排区卫生监督所所属地的卫生监督人员进行现场带教,实地指导协管员如何开展工作。(海珠区卫生监督所 陈紫棠)

第115届广交会公共卫生保障工作圆满完成

第115届中国进出口商品交易会(广交会)5月5日落幕。本届广交会采购商邀请总量较往届更多,卫生保障任务更重。为有效预防和控制传染病等突发公共卫生事件的发生,给广大中外来宾营造一个安全卫生的贸易环境,在市卫生局的领导下,广州市卫生监督所扎实做好广交会卫生保障的部署、各项前期审查以及驻点卫生保障工作,共出动卫生监督人员112人次,检查各单位121间次,坚持服务与监督相结合,加强与相关部门的沟通协调,广交会期间未发生传染病疫情及其他突发公共卫生事件,圆满完成本次公共卫生保障任务。(市卫生监督所 陈彬,钟汝冲)

萝岗区卫生局举办第二期管理干部培训班

5月18-28日,由萝岗区卫生局主办、广州开发区萝岗区医学中心和广州睿康教育咨询有限公司协办的“萝岗区卫生局管理干部培训班”在广州开发区医院举办,来自萝岗区各医疗机构、卫生事业单位的管理人员共150多人参加了培训。

本期培训班围绕“打造新型管理干部”主题,邀请中山大学MBA培训班的资深专家现场授课,旨在提高萝岗区卫生事业单位中高层管理者的领导力、执行力、运营能力、创新能力及危机处理能力,打造学习型、服务型、活力型的卫生管理干部队伍,更好地满足医疗体制改革和发展的需要。(萝岗区卫生局)

海珠区扎实开展商事登记工作

今年,根据广州市政府关于广州市商事登记改革的工作部署和要求,海珠区卫生监督所区卫生局的领导和支持下,逐步建立相应工作配套制度,梳理和完善卫生行政许可审批工作制度和流程,统一一个窗口对外,简化办事程序,加快办证效率和速度,进一步加强对后续监管,加大日常巡查力度,引导无业户加快办证,及时接收和录入商事主体信息平台的卫生许可信息,截止2014年5月20日,共接收商事主体信息785条,确认和录入许可信息477条。(海珠区卫生监督所 陈德刚)

白云妇幼:儿童营养门诊开诊

5月12日,白云区妇幼保健院儿童营养门诊正式开诊。这是白云区二甲医院的首家儿童营养门诊,由专业儿童营养师对儿童进行饮食、运动等进行专业指导,促进儿童健康成长。

门诊专家介绍,婴幼儿时期至学龄前,是儿童发育的重要阶段,也是培养健康饮食习惯的关键时期。儿童营养师可以指导家长纠正儿童不良饮食习惯,查找饮食问题,远离挑食偏食,掌握正确喂养技能,评估营养状况,可以指导儿童家长在日常饮食中有意识地做到科学搭配,尽量做到根据儿童身体发育需要提供合理的营养,对严重营养不良导致的生长迟缓、营养不良导致的过度肥胖等儿童实行营养干预,给予针对性的膳食指导。

由于儿童早期营养是奠定健康一生的基础,专家建议家长应该定期进行儿童营养指导,以确保儿童正常生长发育。(白云区妇幼保健院 王璐)

卫生摄影



多年的老烟枪,也该放下啦 (摄影:刘玉洪)

知识引领健康 科普改变生活

——2014年广州市科技活动周健康科普传播活动侧记

关注舌尖上的健康

(通讯员 苏特变、梁志彬、黄俊) 借助2014年广州市科技活动周的契机,广州市健康科普传播活动也蓬勃开展。

番禺区“2014年防治碘缺乏病”宣传暨低盐健康烹饪比赛

5月17日,番禺区2014年防治碘缺乏病“宣传暨低盐健康烹饪比赛”在沙湾镇古镇镇安广广场上热闹地开展。此次活动在番禺区卫生局主办,番禺区委控中心、盐业公司番禺分公司和区健康教育所承办。

与往年不同,这次宣传活动的宣传通过担任比赛的形式与群众进行互动。16名参赛选手来自各社区的推荐,现场调用的原材料和调味品由活动主办方提供,50名评委在观众席中随机抽取。比赛分两组进行,菜式分别是凉瓜炒牛肉和青瓜炒肉片。许是“久经厨房”场上的煮妇、煮男选手们对这些家常菜并没有显示出经纶的雄姿,个个大显身手,都在限定时间内完成比赛赛况。50名大评委品尝后,那堆堆选票上各自一票,最终以投票多少决出了各奖项。

比赛过程中,主持人现身说法,教给群众如何科学实施低盐饮食,并示范6克食盐到底有多少,使群众更好掌握食用量,也学会如何计算、控制自己和家人每天摄入的盐量。

海珠区“健康饮食防治慢性病教育行动”

5月19日,广州市红十字会医院和海珠区疾病预防控制中心联合举办的“海珠区健康饮食防治慢性病教育行动”在江南大道小学拉开帷幕。该系列活动持续了4天,陆续在翠翠小学、龙凤街道办事处、江南中街道办事处、以现场烹调演示、健康食物选择等互动参与形式,为社区居民和学生提供健康饮食防治慢性病的知识,使舌尖上的健康成为群众生活的现实。

本次活动由广州市红十字会医院临床营养研究所的谭奕超主任主持,谭主任针对不同对象采取各异的科普方法,针对学生,采用互动教学和游戏教学的形式,通过三盘食物选择、膳食宝塔颜色拼图、健康食物辨识等方式,引导学生从小建立健康饮食理念;针对居民,采用现场责任和试食点评、三餐食物选择等互动的形式,使群众了解解过程中如何体现健康。

据了解,今年海珠区还将加大力度向各类人群普及健康饮食,广泛推广“舌尖上的健康”知识和相关技能。

“农民健康面对面”

(通讯员 刘志刚) 5月17日,广州市科技活动周——“农民健康面对面”主题活动在从化市鳌头镇龙潭卫生院举办。本次活动由广州市科信局及广州市卫生局主办,广州市第一人民医院承办,从化市鳌头镇龙潭卫生院协办。

当天,广州市第一人民医院组织感染科及儿科专家在龙潭镇广场举行以“人畜共患传染病防治”为主题义诊活动,并为辖区农民群众提供手足口病、禽流感、猪链球菌、流行性出血热、登革热、狂犬病等健康咨询咨询服务。据统计,义诊活动共接待群众200多名咨询,派发人畜共患传染病宣传资料200多份。

当天下午,广州市第一人民医院感染科及儿科专家在龙潭镇卫生院为该院全体医务人员及辖区乡村医生作了手足口病、禽流感、乙型肝炎等传染病的预防知识讲座。

从化市卫生局双岗副镇长对广州市卫生局和广州市山区医院对口帮扶工作表示肯定和感谢。广州市第一人民医院亦向龙潭镇卫生院赠送了培训教学用的投影仪及桌椅等,表示会继续做好山区医院的帮扶工作。

关爱地贫 携手同行

今年5月8日是第21个“世界地贫日”,“地中海贫血”对于广东人来说不是一个陌生的词汇,全省每6个人就有1个地中海贫血基因携带者。地中海贫血遗传病可预防,因此这样一个特殊的纪念日里,广州市妇女儿童医疗中心是携手越秀区卫生局、越秀区妇幼保健院、越秀区大东街计生办在5月15日上午在越秀区婚姻登记处门口举办“大型免费遗传咨询义诊”。

活动现场,广州市妇女儿童医疗中心产前诊断中心主任李东生博士、妇科肿瘤科主任,以及越秀区妇幼保健院主任任卫华和2名妇科保健方面的专家在现场咨询义诊。

在活动当天,主办方已经做好充足准备,了解“5.8”预防地贫的新婚夫妇人数较多,活动当天人头攒动,参与活动的婚检、备孕夫妇约100多对,发放资料6种达500多份。广州电视台、广州日报均对此次活动进行了采访报道。(市妇女儿童中心 曾晓琴、吴燕燕)

“红十字在行动”

5月23日,广州市红十字会联合110周年,在广州市天河区举行“红十字在行动——扶危助学”捐助活动。活动现场的50名贫困学生代表发表了每人1500元的助学金,向帮扶中学贫困生捐赠价值1万元的用品一批。据了解,本次助学活动惠及从化市110名贫困生,其中67名为孤儿,助学金共16.5万元。(从化市红十字会 李少华)



警告我国吸烟及二手烟受害者

控烟健康教育核心信息

2013年8月14日, 国家卫生计生委办公厅发布了关于印发控烟健康教育核心信息的通知, 印发了与中国烟草流行情况、吸烟危害、二手烟危害、戒烟等问题相关的30条基本事实, 以便进一步传播烟草危害健康的正确知识, 提高公众健康素养水平。

控烟健康教育核心信息

- 一、中国吸烟人数超过3亿, 约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟的危害。
二、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。
三、现在吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡, 吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少10年。
四、烟草烟雾至少含有69种致癌物。
五、烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖, 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。
六、吸烟及二手烟暴露均严重危害健康, 即使吸入少量烟草烟雾也会对个体造成危害。
七、二手烟暴露没有安全水平, 室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。
八、在室内设置吸烟区(室), 安装通风换气设施等均不能避免二手烟暴露的危害。
九、不存在无害的烟草制品, 只要吸烟即有害健康。
十、“低焦油香烟”、“中草药香烟”不能降低吸烟带来的危害, 反而容易诱导吸烟, 影响吸烟者戒烟。
十一、吸烟可导致多种恶性肿瘤, 包括肺癌、口腔癌、鼻咽癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等。
十二、吸烟可导致慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)、青少年哮喘, 增加呼吸道感染的发生风险。
十三、吸烟可以增加肺结缔组织病和死亡的风险。
十四、吸烟可导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病。
十五、男性吸烟可导致勃起功能障碍。
十六、女性吸烟可导致受孕几率降低、流产、死胎、早产、婴儿低出生体重, 增加婴儿猝死综合征的发生风险。
十七、吸烟可导致2型糖尿病, 增加其并发症的发病风险。

- 生风险。
十八、吸烟可以导致牙周炎、白内障、手术后伤口愈合不良、皮肤老化、老年痴呆, 绝经后女性骨密度降低和骨质疏松。
十九、二手烟暴露可以导致成年儿童急性呼吸道感染、肺炎、哮喘、支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、中耳炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎、哮喘、哮喘加重、哮喘发作、哮喘恶化、哮喘死亡。
二十、二手烟暴露可以导致儿童支气管哮喘和哮喘。
二十一、二手烟暴露可以导致儿童支气管哮喘和哮喘。
二十二、二手烟暴露可以导致儿童支气管哮喘和哮喘。
二十三、二手烟暴露可以导致儿童支气管哮喘和哮喘。
二十四、二手烟暴露可以导致儿童支气管哮喘和哮喘。
二十五、吸烟的女性在妊娠期或分娩前吸烟, 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。
二十六、吸烟者在吸烟过程中可能出现不适症状, 必要时可依靠专业化的戒烟治疗。
二十七、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、公共交通工具有和其他禁烟的场所吸烟。
二十八、吸烟者应当积极戒烟, 吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础。
二十九、戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟治疗。
三十、全国戒烟热线电话为400 888 5531, 公共卫生服务热线电话为12320。

吸烟及二手烟暴露对健康的危害

吸烟对健康的危害

吸烟减少寿命: 提到吸烟的危害, 我们不得不谈寿命。根据有些调查显示, 平均每天吸一支烟会缩短11分钟的寿命, 当然这个数字不一定准确, 但是有一点可以肯定的是, 不吸烟者比吸烟者要长寿。
吸烟影响睡眠质量: 根据德国科学家的最新研究, 吸烟者入睡时间比不吸烟者要长, 且睡眠品质较差。其中尼古丁是影响睡眠的罪魁祸首。睡眠品质差不仅会让人在清醒后精神状态差, 一些研究还显示, 如果习惯性地睡眠质量差, 还会产生肥胖、糖尿病、心脏病等健康问题。
吸烟影响生育功能: 据研究调查表明, 长期吸烟者的精子受精能力较不吸烟者下降了75%。罪魁祸首仍然是香烟中的尼古丁, 因为精子可以识别尼古丁, 并对它产生反应。长期吸烟使精子中尼古丁受体受损, 从而使受精的能力下降。
吸烟诱发心血管疾病: 吸烟不仅会诱发肺部疾病, 同时也会诱发心血管疾病。据研究吸烟者患冠心病、高血压、脑血管病及周围血管病的发病率均高于不吸烟者。吸烟诱发心血管疾病的主要机理主要是吸烟使血管内皮功能紊乱, 主要是使血管内皮细胞增生, 炎症反应加强及氧化损伤。
吸烟增加流产危险: 孕妇吸烟

不仅危害自己的健康, 同时还可能对肚子里的胎儿造成伤害。香烟中所含的烟碱和尼古丁会造成全身血管病变, 子宫血管因此受累。吸烟使怀孕早期容易发生流产, 孕中期发生早产, 孕晚期发生并发症之一——妊娠高血压。
吸烟导致骨质疏松: 吸烟者骨质疏松症患病率较高。吸烟者骨质疏松症患病率较高。吸烟者骨质疏松症患病率较高。吸烟者骨质疏松症患病率较高。
吸烟导致肺部疾病: 吸烟是慢性支气管炎、肺气肿和慢性阻塞性肺疾病的主要诱因之一。吸烟可引起中央性肺气肿、肺泡及支气管壁增厚及功能发生改变, 同时对肺的免疫系统产生影响, 从而导致肺部疾病的产生。



二手烟的危害亦不可忽视

- 明, 只有完全无烟环境才能真正有效地保护不吸烟者的健康。
1. 对成年人健康的影响
二手烟烟草烟雾主流烟一样, 被非吸烟者吸入后, 其中的化学物质会迅速到达肺部, 经血液输送到身体的每一个器官, 引起肺癌等恶性肿瘤、慢阻肺、心脏病、哮喘等严重疾病。
● 冠心病: 根据在不同的地理和种族人群中的调查, 有证据表明二手烟可导致致命性及非致命性心脏病。暴露于二手烟烟雾每分钟, 可对血压、凝血系统(血小板)和动脉管壁功能造成急性不良影响, 引发急性心血管事件, 其中很多影响程度并不亚于主动吸烟者。
● 肺癌: 全球已有数十项研究证实二手烟暴露与肺癌有关。研究发现, 嫁给吸烟丈夫的不吸烟女性存在较高的肺癌风险。国际癌症研究所、美国国立卫生研究院、以及世界各地众多科研机构也都得出了相应的结论, 认为家庭和工作场所的二手烟可导致非吸烟者患肺癌的风险增加20%-30%。
● 乳腺癌: 美国加州环保署2005年报告指出, 绝经后的女性暴露于二手烟烟雾会增加患乳腺癌的风险, 估计二手烟烟雾可解释该组女性乳腺癌风险增加的近70%。
● 呼吸道感染与疾病: 研究数据显示, 二手烟暴露对慢性呼吸道感染症状的发生及肺功能的下降有重要作用。此外, 二手烟还可诱发或加重成年人哮喘。
2. 对儿童健康的影响
● 呼吸疾病与症状: 父母或母亲吸烟均可导致儿童下呼吸道感染发病风险增加,

- 比如支气管炎和肺炎, 尤其易发生在出生后第一年。大量调查结果显示, 吸烟者子女出现咳嗽、喉炎和喘息等常见呼吸道症状的频率更高。在双亲都吸烟的家庭, 子女出现上述问题的危险加倍。
● 哮喘: 二手烟暴露可导致已患有哮喘的儿童病情加重, 使未患哮喘的儿童出现哮喘(成年人亦是如此)。家庭中二手烟暴露, 可使哮喘儿童的急诊次数和使用药物增加。
● 肺部生长发育: 1986年美国卫生总监的结论认为, 二手烟可导致儿童肺部发育速度, 此后, 不断有新的证据支持这一结论。无论是孕期母亲吸烟还是出生后的二手烟暴露都可造成这一影响。
● 中耳疾病(中耳炎): 二手烟暴露可引起儿童中耳炎。这一类儿童耳鼻喉疾病每年导致大量儿童就诊, 如果不能及时治疗可导致听力损伤。
● 对胎儿和新生儿的危害: 不吸烟女性在孕早期遭受二手烟暴露, 可导致婴儿低出生体重和早产。此外, 二手烟暴露还可引起婴儿猝死综合征。其他与二手烟暴露有关的围生期健康影响, 还包括宫内发育迟缓和自然流产。
2. 国内外的各项研究也证明: “降焦”不等于“减害”。
1. 2004年, 美国癌症协会发布了一项针对烟草与健康风险的研究。在6年时间里, 他们跟踪观察了94万名年龄在30-36岁之间的吸烟者(36.4万名男性和57.6万名女性), 根据吸烟者香烟焦油含量不同, 分为低焦油烟(每支7毫克)、低焦油烟(8-14毫克)和中等焦油(15-21毫克)三类。6年后, 发现三组吸烟人群死于肺癌的风险没有差别。
2. 2010年, 美国卫生总监(U.S.



吸烟为何上瘾?

吸烟是一种很容易上瘾的行为, 烟草中的尼古丁被吸入人体后7秒钟之内就会到达大脑, 促进大脑分泌多巴胺, 跟大脑中的尼古丁受体结合。我们可以用“加速反馈”来形容这个过程。随着吸烟时间的增长, 吸入的尼古丁越多, 大脑产生的尼古丁受体就越多, 人体对尼古丁的需求就越大。相反, 一段比较难戒的尼古丁受体戒烟了, 受体也会慢慢减少(这期间会有一段比较难以自我控制戒烟的时期), 逐渐消失。也会使人体对尼古丁的需求也相应降低直至消失。但是尼古丁受体不会完全消失, 一旦再次吸入尼古丁, 受体便会重新活跃起来。因此, 戒烟者若不注意不要再吸烟, 否则就会导致更严重的烟草依赖。

戒烟好处多多

- 戒烟后——
6小时: 心率会下降, 血压也会轻微降低
8小时: 嗅觉味觉开始改善
72小时: 血液循环改善, 血压恢复正常, 男性精子数量和质量恢复正常, 女性生育水平提高, 肺功能改善
6个月: 咳嗽、鼻塞、呼吸困难等症状改善
1年: 吸烟导致心脏病发作的危险显著降低
10年: 患肺癌的风险显著降低

戒烟常见问题

- 问: 戒后一支烟, 赛过活神仙。
答: 戒后, 胃肠道血流供应比较丰富, 这时吸烟胃肠道对烟中有害物质吸收会更好! 戒后吸烟, 祸害无边!
问: 烟, 吸吸的不是“好烟”(没味烟, 女士烟), 它焦油和尼古丁含量少, 对身体危害不大。
答: 研究发, 因焦油、尼古丁含量少, 吸烟者会增加吸烟量和吸烟深度; 从而令吸烟的危害跟普通烟一样甚至更高。上述说法只是吸烟者自己找的借口。
问: 吸烟已经成为我改不了的习惯。
答: 在美国、加拿大等国家, 差不多半数的人都戒了烟, 如果他们能做到你也可以, 习惯是可以改变的!
问: 吸烟导致肺病是老年人的事, 我年轻不用担心。
答: 烟草的危害是长久吸烟的累积作用, 现在吸烟会导致将来患病。
问: 我担心戒烟会使我变得烦躁或情况。
答: 确实, 戒烟初期会变得烦躁或情况, 这是典型的戒断症状, 如果有专业人士的辅导和建议, 你可以轻松应对这些症状。大部分的戒断症状在戒烟1-2星期后都会消失。
问: 我还不打算戒烟, 尽量少抽一点, 可以吗?
答: 少抽一点, 是个很好的开始, 最好你能继续减少到全部戒除。减量吸烟还是吸烟, 戒烟应该完全不吸烟。
问: 我听说尼古丁有毒, 使用尼古丁贴片来帮忙戒烟, 安全吗?
答: 安全。使用尼古丁贴片, 口香糖等辅助品只是为了帮助你戒烟, 使用量每个礼拜都会逐渐降低。4-12星期后就可以完全停止了。
问: 现在市面上销售的电子烟能帮我戒烟吗?
答: 不能。世界卫生组织推荐的, 经过验证有效的戒烟药物包括尼古丁替代药物、安非他酮和伐尼克兰。您可以咨询医生并在医院购买。
问: 如果我戒烟, 会不会造成其他的健康问题? 我认识的一个人在戒烟后就患上了肺癌。
答: 不会。所有的研究都表明戒烟后健康状况会好转。戒烟后患肺癌是常吸烟的累积结果, 并不是因为戒烟所致。尽早戒烟可减少患肺癌的风险。
问: 上一次戒烟时, 我觉得很不舒服, 好像生病了, 为什么?
答: 有些人戒烟时会感觉不舒服, 医学上称为戒断症状, 但这与健康并无害处。短时间内, 症状就会完全消失。
问: 我戒了烟后, 比以前咳嗽的厉害, 为什么?
答: 你的肺正在加倍工作, 把堆积在肺部的焦油和粘液排出体外, 这种咳嗽会在一两周内, 等肺部都消除了这些杂质后就会消失。
问: 我只是偶尔在应酬场合抽烟, 这样可以吗?
答: 即使是偶尔抽一点烟也会造成大问题。每次抽烟, 都会伤害呼吸器官, 让血压升高, 加速心脏病发作。同时, 偶尔抽烟也可能导致你变成一个习惯性吸烟者。

“降焦”不等于“减害”

2010年全球成人烟草调查显示, 我国约86.0%的成人不清楚“低焦油不等于低危害”这一早已被科学证明的事实。而医生、教师和高教育水平的人群的错误认识比例更高, 其中医生高达54.7%。多方研究证实, “降焦减害”研究是缺乏理论依据的伪命题。一、“降焦”研究采用烟焦油测试方法已被国外禁用, 该方法是非法, 缺乏科学依据的。
Surgeon General)发布报告指出: 没有安全的卷烟可言。卷烟烟气的某些强致癌物含量并不随焦油量的下降而减少, 如亚硝胺、酮环芳烃等。在卷烟燃烧时产生的侧流烟气中, 亚硝胺含量远高于主流烟气。亚硝胺可在动物体内引起恶性肿瘤, 而且低焦油卷烟并不减少心肌肌壁、心肌收缩有关的一氧化碳的含量。
3. 英国一项为期40年的针对吸烟者的研究发, 尽管广泛使用“低焦油”卷烟, 但年轻较大的吸烟者患肺癌的风险仍然增加了接近20%。
4. 2004年, Hecht等人检测了吸烟者、中、低焦油卷烟的三组人尿液中NNAL和致癌物总PAHs和1-HOP的含量, 发现NNAL和1-HOP在这三组人群分布没有统计学差别, 由此推断低焦油卷烟对人体的危害并没有降低, 这与流行病学研究结论是一致的。
5. 从1980年到1997年, 在许多欧洲国家中, 肺癌发病率在男性中增加了50%以上, 在女性中的发病率则增加了一倍多。肺癌是目前美国和一些西欧国家确诊肿瘤中最常见的一种癌症。认为低焦油卷烟亚硝胺含量高和吸食者需深吸是肺癌增多的原因。
6. 2010年, 甘霖等在中国上海对543名男性吸烟者的研究表明, 吸烟者痰液中发现的尼古丁代谢产物和致癌物质含量没有因为吸低焦油卷烟而有所减少。实际上, 其中一种有害致癌物质(NNAL)亚硝胺代谢物含量反而随着所吸卷烟焦油含量的下降而上升。
(本版内容根据中国疾病预防控制中心网站资料整理)

