

疾控专栏 健康生活

龙游县疾病预防控制中心电话:7021845

我要告诉你 因为我爱你

5 月 31 日是第 32 个“世界无烟日”,主题为“烟草和肺部健康”。下面我们来说说关于烟草的一些事:

一、认清烟草危害

烟草造成的疾病和死亡不是即时发生的,使用烟草制品与发生烟草相关疾病之间有一段时间间隔,这些事件往往是在吸烟 10 年到 20 年甚至更长时间后才出现,所以吸烟的危害常常被人们大大低估了。它与子弹杀伤力区别,仅仅是快慢而已。

科学研究的进展大幅度地扩充了与吸烟相关的疾病名单:吸烟的危害超乎人们此前的想象:吸烟与人体几乎所有器官的疾病都有关联;吸烟会增加全部癌症治疗的失败风险。暴露于二手烟也具有同样危险。

二、室外雾霾需要警惕,室内烟霾更不容忽视

室外污染造成的雾霾你看得见,室内的烟霾往往你看到不重视。

室内小颗粒物主要来自烟草烟雾,我们通常称之为烟霾。复旦大学研究表明,粒径在 0.25-0.50 微米的颗粒物的浓度与居民健康危害的关系最为显著,对心血管影响尤甚,且粒径越小,健康危害越大。然而室内烟雾的颗粒物更小,远小于 2.5 微米,不到头发丝直径的百分之一。因为它粒径小,因此极容易穿透肺泡,进入血液循环,到达身体所有的器官,危害您的健康,导致疾病。

烟霾除了自身可对身体带来的危害之外,烟霾小颗粒上还可以吸附各种卷烟燃烧产生的致癌物,如金属镉、烟草特有的亚硝酸、多环芳烃、放射性元素等。

三、无烟环境,同努力,共收益

在中国没有任何工作可以像控烟工作

一样,能够人人加入,人人贡献,人人受益。我们从自身做起,参与无烟环境的创建。

对于吸烟者来说:1. 不要成为移动污染源,支持室内无烟,吸烟一定走出门外。2.尊重他人的健康权,也许她是你的家人,也许他是你的挚友,也许她是深藏在你心里的一份期待。别让卷烟和二手烟吞噬他们的健康,好好享受彼此的陪伴,正是你最大的期望。3.不吸烟、不敬烟、不劝烟、不送烟,为了健康,戒烟,生命需珍惜,只有健康才是完完整整属于自己的,关心自己,做一个健康的你。4.戒烟的好处立竿见影。大量研究表明,戒烟 20 小时后,心肌梗危险性降低。2 天后,味觉、嗅觉敏感性增加。2 个月后,自我感觉呼吸变顺畅、体力恢复、身上和口腔异味消失、牙齿变洁净;1 年后,由于心脏病所致死亡风险降低 50%;15 年后,罹患吸烟相关疾病风险降至与不吸烟者相同。

对于非吸烟者来说:1. 要做到不尝试吸烟,不敬烟、不送烟。2.无烟环境的法律给了我们维护自身健康的权利,生命健康权与你同在,因此面对公共场所吸烟的行为,我们要维护法律、学会拒绝、敢说敢劝。3.我们要充满爱心教育孩子不吸第一支烟,用亲情劝亲人戒烟。

维护法律,我们要劝阻别人在公共场所吸烟。

劝导原则:

- 1.关爱而非歧视,因为吸烟是一种成瘾性疾病;
- 2.制止而非迁就,为了别人和自己的健康;
- 3.劝导而非斥责,用温和的方式达到目的;

4.鼓励而非冷漠,对方熄灭卷烟及时表示感谢。

四、各级领导干部成为人民健康的保护者,控烟的带头人

领导干部是控烟的政策制定者、管理者、推动者,更是控烟法律的执行者、控烟义务的践行者。领导干部带头禁烟是对制度法规的敬畏,敬畏制度法规是领导干部的底线,也是工作所需、事业所需、发展所需,是领导干部应该遵守的行为准则。中共中央办公厅与国务院办公厅联合发文,要求各级领导干部要:

- 1.模范遵守公共场所禁烟规定,以实际行动作出表率;
- 2.要积极做好禁烟控烟宣传教育和引导工作,及时劝阻和制止他人违规在公共场所吸烟;
- 3.严禁使用或变相使用公款支付烟草消费开支;
- 4.要把各级党政机关建成无烟机关;
- 5.主动接受群众监督和舆论监督。

五、《烟草控制框架公约》

世界卫生组织致力于与全球烟草流行做斗争。《烟草控制框架公约》于 2005 年 2 月生效,如今已有 180 个缔约方,覆盖了世界人口的 90%以上。

烟草框架公约是促进公众健康的一个里程碑。该条约以证据为基础,重申了人人享有最高健康标准的权利,为国际卫生合作提供了法律依据并为遵守条约制定了高标准。

2008 年,世卫组织采用了一种实用的、具有成本效益的方法,以扩大对世卫组织框架公约中主要减少需求条款的具体实施,这就是 MPOWER。每项 MPOWER 措施都与《烟草控制框架公约》的至少一个条款相对应。

MPOWER 的六项措施是:1.监测烟草使

用与预防政策;2.保护人们免受吸烟危害;3.提供戒烟帮助;4.警示烟草危害;5.禁止烟草广告、促销和赞助;6.提高烟税。

欲进一步了解控烟在全球、区域和国家层面的进展,请参阅世卫组织全球烟草流行系列报告。

2006 年在我国生效的《烟草控制框架公约》及其实施准则要求:1.所有的室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具禁止吸烟;2.室内不设吸烟区或吸烟室,吸烟必须到室外;3.中小学、职业学校、妇幼保健院、儿童医院等机构室内外禁止吸烟。

六、烟草使用者需要戒烟帮助

研究表明,很少有人了解烟草使用的具体健康风险。例如,2009 年在中国进行的一项调查揭示,吸烟者中只有 38%知道吸烟会导致冠心病,只有 27%知道会导致中风。

在了解烟草危害的吸烟者中,多数都希望戒烟。咨询和药物治疗可使试图戒烟者的成功机会增加不止一倍。

戒烟门诊:

龙游县人民医院

地点:门诊二楼(诊室 6),时间:周二下午,戒烟门诊电话:0570-7212116/7212106,戒烟咨询电话:0570-7212282。

龙游县中医医院

地点:门诊二楼内科(1),时间:周一上午,戒烟门诊电话:0570-7211331,戒烟咨询电话:0570-7211318。

呼吁创建无烟环境,创建社会文明,移风易俗,让大家远离烟草,是一种义务,更是一份责任。

呼吁公众倡导无烟环境从我做起,从小事做起,小改变,大不同。

携手共建文明卫生城

齐心同育城市文明花

迎接国家卫生县城复审
公益广告