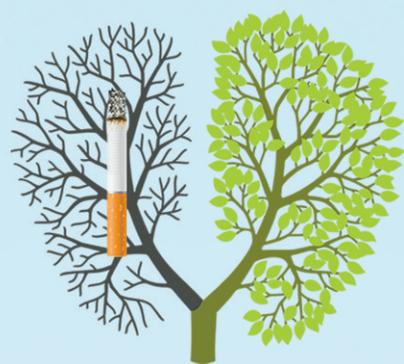


世界无烟日 让“烟”消云散 使健康回归

□策划 刘志松 记者 崔敬



吸烟群体大量存在,且呈低龄化趋势。当今,烟草的危害是世界最严重的公共卫生问题之一,“吸烟有害健康”已为人们所公认。5月31日是第37个“世界无烟日”,今年的主题是“保护青少年免受烟草危害”。为了自身、他人乃至社会,我们应当远离香烟,共创无烟环境,让“烟”消云散,使健康回归。

“机关带头作表率”“筑牢屏障 净化校园”“自觉戒烟 科学戒烟”“社会参与树新风”……在第37个“世界无烟日”,高新区、平原示范区、新乡县等县(市、区)的卫生健康委员会、爱国卫生运动委员会纷纷发布《第37个“世界无烟日”倡议书》,号召广大居民从自身做起,远离烟草,共创宜居的无烟环境。



酒店内“禁止吸烟”的醒目标识

科学戒烟越早越好

已经吸烟很多年了,现在戒烟还有用吗?“有用!”新乡医学院第一附属医院呼吸与危重症医学科二病区主任张志强表示,世界卫生组织根据相关研究表明,各年龄段戒烟都可获益,建议越早戒烟越好。

张志强介绍,戒烟后20分钟内,心率和血压便会下降。12小时后,血液中的一氧化碳浓度便会降至正常水平。2至12周后,循环系统得到改善,肺功能得到增强。1到9个月后,咳嗽和气短症状会有所减轻。

戒烟1年后,患冠心病的风险大约是吸烟者的一半。戒烟5年后,中风的风险会降低至非吸烟者的水平。10年后,患肺癌的风险会降低到吸烟者的一半左右,患口腔癌、咽喉癌、食道癌等的风险也会有所降低。15年后,患冠心病的风险与非吸烟者相当。

那么,该如何树立戒烟的决心呢?张志强认为,这需要制定计划,循序渐进。“扔掉与吸烟相关的物品,告知家人、朋友和同事自己已经戒烟,获得他们的支持和理解。”张志强说,烟草成瘾往往与某些情绪、日常活动、压力等有关,减少这些触发因素可降低复吸的可能性。戒烟者还可选择喝水、吃坚果、跑步等替代物品或习惯。此外,要保持积极良好的心态,正确面对。

“老烟枪”的“戒烟日记”

“过去的十年间,我多次尝试戒烟,但总是被烟瘾牵着鼻子走。当我感觉到香烟给身体带来的实实在在的伤害后,我才真正下定决心,一定要戒烟!”5月31日,家住胜利街的王先生骄傲地告诉记者,从去年的无烟日到

今年的无烟日,自己已经成功戒烟365天。这意味着他摆脱了尼古丁的束缚,重新获得了对健康和生活的掌控。一年的时间看似转瞬即逝,但对戒烟者王先生来说,却是一个个无比漫长且充满挑战的日日夜夜。“戒烟

的前3天坐立难安,戒烟的前7天感觉无精打采,戒烟的第21天感觉味觉恢复……”翻开戒烟APP,王先生不仅记录了自己的戒烟日记,这也是自己获得“新生”的见证。在他看来,戒烟等于新生。

烟草危害无处不在

香烟烟雾中含有几千种化学物质,多为尼古丁、丙酮、苯、砷等有害物质。吸烟是多种慢性呼吸疾病、心脑血管疾病和糖尿病等慢性病的“共性”

危险因素。中国慢性病前瞻性研究基于逾50万例受试者的研究数据发现,吸烟可显著增加56种疾病的发病风险和22种疾

病的死亡风险。2022年“河南省成人烟草流行监测调查”结果显示,我省成年人的吸烟率为21.69%,其中男性为43.41%,女性为0.65%,城市人群高于农村人群。

对二手烟说“不”!

二手烟,又称“被动吸烟”。二手烟含有几百种有毒或者致癌物质,包括甲醛、苯、氯乙烯、砷、氨和氢氰酸等。与吸烟者本人吸入的烟雾相比,二手烟的许多致癌和有毒化学物质的

浓度更高,对身边的妇女和儿童的危害更大。“2022年河南省成人烟草流行监测调查”结果提到,我省二手烟暴露率为42.26%。其中,几乎每天都接触二

手烟的人群比例为12.40%,而二手烟暴露的前几位场所就是餐馆、家庭、棋牌室、室内工作场所等。因此,杜绝二手烟归根结底就是要严格控烟,在室内禁止吸烟。

我市公共场所控烟在稳妥推进中

5月31日,记者走访了我市多家银行、商场、超市、电影院、车站等。这些公共场所鲜有人吸烟,“不在公共场所吸烟”正在成为越来越多市民的共识。

记者在我市多家餐厅的墙壁、桌角、结账台等处看到,张贴有“禁止吸烟”的标识。但个别小饭馆内,仍能看到有人吞云吐雾的场景。服务人员介

绍,大多数人能自觉不吸烟,一些吸烟者在听到劝说后,也会马上掐灭。家住红旗区上河城小区的王女士告诉记者,有些人不在家吸烟,但会躲在楼道内吸烟,难以消散的烟味给邻居带来了困扰。“在楼道里吸烟还存在消防安全隐患,烟头一旦引燃杂物,对整栋楼的住户都是威胁。”她说。开展控烟不仅能提升城市文明水

平、保障青少年身心健康,也对改善公共场所环境质量具有积极作用。去年,市人大常委会教工委、市烟草局、市教育局、市卫健委等部门曾就我市公共场所控烟立法开展实地调研,深入医院了解戒烟门诊的就诊情况、治疗方式和效果。结合市情,我市公共场所控烟正在疏堵结合、统筹兼顾、稳妥推进中。

警惕电子烟的糖衣陷阱

2022年5月1日起,国家烟草专卖局发布的《电子烟管理办法》(下称《办法》)开始施行。儿童节当日,记者走访我市数家电子烟商店,未发现儿童、青少年的身影。记者通过淘宝、京东、拼多多等电商平台搜索“电子烟”等关键词,结果均为“无搜索结果”或“无该商品在售”。

近年来,市市场监管局、市烟草局多次对全市电子烟市场开展专项行动,抽查中小学周边卷烟和电子烟经营情况,避免未成年人误入电子烟的糖衣陷阱。对于存在向未成年人销售电子烟违法事实的经营者,我市还开出了行政处罚罚单。曾经的烟民贾先生告诉记者,早

些年,他曾沉迷于吸各种水果味的电子烟。而《办法》明确了“禁止销售除烟草口味外的调味电子烟和可自行添加雾化物的电子烟”。水果等口味电子烟彻底退出市场。“后来的戒烟过程中,我才发现电子烟也会成瘾,人们认为的电子烟危害小的想法是错误的。”贾先生说。

戒烟别硬扛 可找医生来帮忙

“我曾有30多年的烟龄,每天大约要抽两盒的量。”63岁的老烟民王大爷曾是下地种田的一把好手,是村里勤劳能干的榜样。3年前,他感到体力大不如前,还有胸闷、咳嗽等症状。到医院被诊断为“慢性阻塞性肺疾病”,肺功能提示重度阻塞。为啥会得这个病?听完医生讲解后,王大爷才得知是吸烟惹的祸。

“戒烟势在必行,但戒起来咋这么难?”王大爷感慨道。当吸烟者渴望告别烟瘾,究竟该如何与这一顽固的习惯做个了结呢?张志强告诉记者,烟草依赖本质上就是对尼古丁的依赖。当人开始戒烟时,体内的尼古丁含量会逐渐减少,就引发一系列的身体和心理上的不适应。

因此,张志强建议,反复戒烟失败的吸烟者别硬扛,可到专业机构寻求戒烟指导和治疗。

此外,戒烟后可能会出现戒断反应,最常见的症状包括渴望吸烟、焦躁、失眠等。这时候就需要戒烟药物的干预(医疗机构戒烟门诊专业医师开具)。