

离开它,你会更好!

今天是第36个世界无烟日

我市禁烟情况大体较好,但仍存在一些“重灾区”

吸烟不仅对本人有害,还会对他人造成二手烟三手烟危害

“燃烧的是香烟,消耗的是生命。”

今天是第36个世界无烟日,今年的活动主题是“无烟 为成长护航”。

吸烟被世界卫生组织(WHO)称为人类“第五种威胁”(前四种是战争、饥荒、瘟疫、污染)。据《中国吸烟危害健康报告2020》显示,我国吸烟人口达3.5亿,7.4亿人遭受着二手烟的危害,每年有200万人死于与吸烟有关的疾病,10万多非烟民死于二手烟暴露,烟草所致疾病给个人和家庭造成了严重负担。

近年来,我市在控烟方面持续发力,社会各界对烟草危害的知晓率、主动接受监督意识、控烟参与意识不断提高,控烟环境整体向好,但仍存在一些问题:公众对烟草危害健康的认识不足、一些公共场所仍然存在吸烟情况等。创造无烟环境,需要全社会共同努力。

本报记者 罗凯

整体情况较好 但仍有吸烟“重灾区”

大部分人身边都有吸烟的人,但不是每个烟民都能自觉做到公共场所不吸烟。连日来,记者走访了医院、商场、餐馆等公共场所,发现禁烟情况大体较好,但仍存在一些问题,其中餐馆、网吧、棋牌室成吸烟的“重灾区”。

在市中心医院金鹗山院区大门口的出入岗亭上,“无烟医院,禁止吸烟”几个大字非常显眼。无论是诊疗区还是楼道,均未发现有人吸烟,也没有烟头。大厅里,还有志愿者随时对吸烟行为进行劝导,控烟状况较好。

在花板桥步步高商场,记者看到,每一层楼的电梯口都贴着禁止吸烟的标语。在商场购物区逛上一圈,没有看到吸烟的人。但来到商场洗手间门口,就闻到了一股烟味,一市民正在“吞云吐雾”,进出洗手间的其他市民脸上露出明显的反感神情。

来到白杨坡一家餐馆,服务员明确告诉记者,该店存在吸烟的情况。“一些客人习惯性地饭前饭后抽一根香烟,有的还一根接一根。我们是服务行业,不能得罪别人,只有在遭到其他客人投诉时,我们才会主动去制止,有时候还会换来白眼或者无视。”

在冷水铺路一家网吧,记者刚走到门口,就能闻到浓浓的烟味。行走其间,烟雾不仅刺鼻还熏眼。而开在一小区里的棋牌室,与之情况相差无异。

在某小区走访时,记者竟碰到一位市民夹着香烟进入电梯。电梯内有不少人对此不满,但该市民也未有熄灭香烟的举动,夹着香烟直到走出电梯。

调查过程中,记者发现,大部分市民对于在公共场所吸烟的行为表示反感,毕竟这样的行为不仅危害自己的健康,还影响他人健康。“希望相关部门能加强劝导,出台相应的管理措施,制止公共场所的吸烟行为。”市民刘女士表示。

控烟工作持续加码 还需社会共同努力

市卫生健康委爱卫办的工作人员介绍,我市控烟工作开展得相对较早,在1998年就实施了《岳阳市公共场所禁止吸烟规定》。近年来,我市控烟工作持续加码,通过宣传教育,公民文明吸烟、追求健康生活方式的意识不断提高。将公共场所控烟纳入我市爱卫创建考评体系,每月将医院、学校、车站候车室等公共场所作为重点考核对象,从禁烟标识、灭烟工具、控烟宣传和控烟劝导四个方面对被考核单位从严要求;将医疗机构、学校作为公共场所控烟的重点,先后下发文件,开展技术



图片来源网络

培训、督查等活动,医疗机构、学校基本上实现了无烟现象。

近两年,我市还开展了“无烟党政机关”“无烟学校”“无烟家庭”等评比活动,从工作到生活,强化个人责任,提高健康素养,创建良好的社会无烟环境。

与此同时,每年5月31日都组织开展“世界无烟日”主题宣传活动,宣读控烟宣言和倡议书。号召广大市民,尤其是青少年,知晓吸烟的危害,树立生命健康的积极观念。目前公共场所市民吸烟现象明显减少,控烟知晓率和控烟行为形成率都有所提高。

市卫生健康委爱卫办工作人员坦言,由于公共场所控烟工作在政策法规、管理机构、监管方法、民众认同等方面存在诸多不到位,真正做到在公共场所完全控烟,还需要社会共同努力。

主动戒烟 避免烟草带来的危害

香烟是世界卫生组织公布的一类致癌物,香烟燃烧会产生数百种有害化学物质。

市中心医院呼吸与危重症医学科副主任黄玲媚介绍,烟草烟雾中含有大量有害物质,至少包括69种已知的致癌物(如苯并芘等稠环芳香烃类、甲醛、芳香胺类等)、可对呼吸系统造成危害的有害气体(如一氧化氮、一氧化碳、硫化氢和氨)和具有很强成瘾性的尼古丁。这些物质对我们的身体健康造成了严重威胁,增加了患上各种疾病的风险,包括各种恶性肿瘤(如肺癌、口腔及鼻咽癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌等)、呼吸系统疾病(慢性阻塞性肺疾病、哮喘、呼吸道感染等)、心脑血管疾病(冠心病、脑卒中、外周动脉疾病)、糖尿病、白内障、骨折、消化道溃疡等疾病。

吸烟不仅对吸烟者本人有害,还对周围的人造成二手烟、甚至三手烟的危害。

二手烟又被称为“被动吸烟”,主要因为长期生活和工作在吸烟者周围的人们,不自觉地吸进烟草烟雾的尘粒和各种有毒有害物质。

三手烟是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、沙发、地毯、家具表面,甚至吸烟者的头发、皮肤和衣物等表面的固体残留物。此外,还包括物体表面的烟草残留物与空气污染物发生化学反应所产生的第二代污染物。这些残留物可以存在几天、几周甚至数月。即

便在多年无人吸烟的室内,曾经在室内燃烧的香烟依然可能留有化学残留物。也就是说,不知不觉暴露在二手烟中的人数可能比想象的要更多。

“要想避免烟草烟雾带来的危害,市民应该主动戒烟,并帮助身边吸烟的家人或朋友戒烟。”黄玲媚说,早在2019年,市中心医院就已开设戒烟门诊,但几年来,前来戒烟的人群并不多。来戒烟门诊的人大多是被动戒烟,比如患了一些疾病,必须要戒烟。

她曾接诊一名86岁患者,烟龄长达近70年,因慢性阻塞性肺疾病II型呼吸衰竭入院。最终,通过积极戒烟、呼吸机辅助通气、药物、呼吸康复等治疗,患者的呼吸功能明显好转。

戒烟总是半途而废 可求助戒烟门诊

其实,在我们身边有很多人想戒烟,但往往坚持了几天又回到原点。对那些吸烟成瘾的人来说,戒烟太过痛苦。

黄玲媚解释道,吸烟成瘾不是一种习惯,而是一种慢性成瘾性疾病。导致吸烟成瘾的物质是烟草中的尼古丁,它的成瘾性非常强,与吗啡、海洛因等大家熟知的毒品成瘾程度类似。因此,戒烟导致的尼古丁戒断症状是戒烟的主要障碍。

戒烟症状在停止吸烟的数小时开始出现,如强烈的吸烟欲望、紧张、头痛、易怒、焦虑、食欲增加、注意力不集中、坐立不安等,这些戒烟症状会在戒烟后的1至2周内表现最为强烈,大多数戒断症状会持续1年以上。部分患者对吸烟的渴求会持续1年以上。因此,由于生理性依赖和心理性依赖的影响,依靠毅力“干戒”的戒烟成功率仅为3%—5%。但是,在戒烟门诊,戒烟的成功率可以达到80%。

目前有很多办法可以减少戒烟带来的痛苦,例如心理干预(寻求家人朋友、医疗专业人士的帮助和支持)、药物干预(如尼古丁替代治疗、药物治疗)、行为干预(如减少饮酒、避免与吸烟者接触、寻找替代的放松方式)等。因此,吸烟成瘾者,建议寻求当地戒烟门诊帮助,在医生指导下科学戒烟。

黄玲媚说,对于吸烟患者来说,越早戒烟越好,任何年龄戒烟均可获益。吸烟者戒烟后可获得巨大的健康获益,包括延长寿命、降低吸烟相关疾病的发病和死亡风险、改善多种吸烟相关疾病的预后等。