



齐鲁晚报大篷车本期主讲吸烟危害及戒烟常识

市民多知吸烟伤肺不知伤心脑

本报5月31日讯(记者 刘光斌) 31日是世界无烟日,“根据一项调查,吸烟会引起肺癌的知晓率已经超过八成,但是吸烟引起中风、心脏病的知晓率却只有45%。”本期齐鲁晚报大篷车活动走进漱玉平民大药房张店兴学街店,在市民健康体检的同时,也普及吸烟危害及戒烟常识。

“中国每年因吸烟死亡100万人,超过结核、艾滋和疟疾死亡人数总和,吸烟者平均寿命缩短10年。”漱玉平民大药房工作人员孙振海介绍说,长期以来,

市民对于吸烟的危害大多集中在肺部疾病上,事实上,中风、心脏病等疾病的诱因也大多与吸烟有关。

据了解,吸烟可以使血管痉挛,血压升高,还能加速动脉硬化,促使血小板聚集,从而导致血液粘稠,血流缓慢,为中风创造了条件。“根据国外一项调查,吸烟者发生中风的危险是非吸烟者的3倍,而且中风发作危险比非吸烟者早10年。小中风患者吸烟发生中风的危险会增加10倍。”孙振海说,吸烟者戒烟之后一年半至两年,其中风危险可降

低至非吸烟者中风发病率水平。

“吸烟引发心脏病的原因与中风类似,都是造成心血管壁损伤,血液粘稠。烟草中的尼古丁会导致身体肾上腺素和甲状腺素的分泌增多,使心跳加快、血压升高,从而提高了心脏病发作的风险。”孙振海说,根据国外的一项统计数据,发现男性每天吸6~9支香烟或1~2支雪茄,心脏病发作的危险就会增加倍。女性每天吸烟3~6支,就会使心脏病危险增加加倍。

然而事实上,在目前吸烟所造成的诸多危害中,对于中风和

心脏病的知晓率却偏低。“对吸烟危害的认识不够全面,其危害程度便无法达到警醒烟民的程度。”孙振海表示。

“戒烟是否成功,与吸烟者的戒烟意愿是否强烈有着极其重要的关系。其次,没有认识到烟草成瘾的科学戒除方法,很少求助专业医生;医院戒烟门诊不健全,经过专业培训的医生少。戒烟药物较贵,且不能进入医保等都在一定程度上影响戒烟成功率。”孙振海表示,国人有相互敬烟的习惯,该习惯往往会成为某些人复吸的重要因素。

相关链接

烟草价格每增一成 青少年戒烟增9.3%

从5月10日起,中国卷烟商业批发环节的消费税率将从目前的5%上调至11%,每支烟还将加征0.005元的从量税,即每包烟从量税上涨0.1元。

中国烟草专卖局消息显示,卷烟批发环节的消费税率上调后,全部卷烟批发价格将统一提高6%,同时按照零售毛利率不低于10%的原则,同步提高零售指导价。

时隔半月多,中国多地价格监测部门的公开数据表明,卷烟涨价已然落地。在多数地区的销售终端,20元以内的卷烟价格每包普遍上涨0.5至1元,20元以上的每包上涨1至2元或2元以上不等。

在国际上,公认的最具有成本效应的控烟措施是提高烟草的税收和价格。世界卫生组织的研究显示,烟草价格每增长10%,放弃吸烟的成年烟民增加3.7%,放弃吸烟的青少年烟民增加9.3%,而这一数字在发展中国家则要翻一番。

青少年初次吸烟多在10岁前

专家提醒,一成未成年哮喘病由吸烟引起

近几年来,青少年人群中吸烟的比例不断增加。2014年的数据显示,我国19.9%的学生尝试过使用烟草制品,初中学生吸烟率达到了6.4%,每10个初中男生就有1人吸烟。专家介绍,控制吸烟已经越来越向控制青少年吸烟发展,而旅游、运动等多个途径是帮助青少年戒烟的有效途径。

本报记者 刘光斌

爱模仿及环境致吸烟低龄化

“根据2014年的数据,我国目前吸烟人数大约有3亿,吸烟低龄化的趋势日益严峻,青少年中尝试吸烟者已不下4000万。”漱玉平民大药房工作人员姜宁介绍说。

事实上,近年来越来越多的青少年到医院或者药店购买呼吸道感染等方面的药物。“我们发现,其中很大一部分是由于吸烟而引发或者加重的。”姜宁分析说,由于身体正处于发育阶段,烟草对未成年人的危害比对成年人更大。“有数据显示,未成年哮喘病人中,吸烟引起的占10%以上,这个比例是非常高的。”

低龄化的趋势也蔓延至小学。根据2013年,山东省所做的一次调查,小学生的尝试吸烟率为6%,初次吸烟的平均年龄7.8±2.1岁,统计显示7~8岁是尝试吸烟的高峰期,占38.4%。“这个数字与国外统计的数据,即8岁前后产生尝试吸烟的冲动基本吻合。”姜宁说。

综合来看,青少年吸烟的发生受个人、家庭及环境的影响。“年轻人爱冒险、自控力不强、易受周围环境影响的特征,很容易让他们染上烟草。”姜宁说,家庭的影响也非常重要,家长吸烟,孩子吸烟的可能性要比不吸烟的家庭高2~4倍。同时,青少年看重与同伴的关系,出于从众及相互认可的心理,烟草便会从一个孩子传染给另一个孩子。



工作人员正在为市民量血压。 本报记者 刘光斌 摄

戒烟前五天最难熬,须咨询科学戒烟法

青少年“烟民”如何戒烟呢?“今年,国家提高了烟草税,这本身便是加强对中低收入人等尤其是青少年群体控烟的措施。”漱玉平民大药房工作人员贾丽说。

“无论是哪种戒烟方法,让青少年了解烟草的危害及产生戒烟的意识是首位的。”贾丽建议家长,每年可适当带着孩子参与一些宣传控烟的展览,让孩子了解更多这方面的常识。

青少年的身心特征区别于成年人,“无论是否形成烟瘾,都有必要到医院咨询医生,采用科学合理的戒烟方法。”贾丽说。青少年活泼好动,可以从加强体育锻炼、户外旅行等途径,来开拓其身心,隔绝烟草的影响。

“旅行是通过身边环境的转换,让青少年在该过程中逐渐强化戒烟信念。适当的运动能够调节情绪,能够代替人在紧张、焦虑等情绪下吸烟的行

为模式,是一种既能锻炼身体又能戒烟的双赢选择。”贾丽说。

“戒烟或控烟的最初5天比较难熬,比较好的方法是,两餐之间喝6~8杯水,促使尼古丁排出体外。使用温水淋浴、充分休息,经常做深呼吸,不喝刺激性饮料、不吃油炸类食物等。”贾丽说,维生素B有安定神经除掉尼古丁的作用,青少年可在戒烟过程中定期服用。

半数初中生遇到过烟草宣传促销

中美联合研究表明,中国初中生暴露于烟草广告和促销的现状相当严重,暴露使学生更容易对烟草使用持正向态度。

研究者们采用多阶段分层整群随机抽样的方法,在全国31个省(自治区、直辖市)初中在校学生中选取调查样本。采用学生自填问卷方式收集数据,内容主要包括烟草使用、二手烟暴露,烟草制品获得与价格、控烟宣传、烟草广告和促销、对烟草的认知和态度等。

结果显示,在过去的30天内,48.5%的初中生见过烟草广告或促销。其中通过电视的比例最高(21.3%),其次为户外广告牌(20.1%)、烟草零售点(17.5%)和互联网(15.6%)。此外,4.6%的学生报告自己有印着烟草产品品牌的物品;2.0%的学生得到过烟草公司工作人员提供的免费烟草产品;25.2%的吸烟学生最近一次购买卷烟是按“支”购买的;69.7%的学生报告在电视/录像/电影中看到吸烟镜头。从未使用过烟草产品的学生中,暴露于烟草广告和促销者认为吸烟更有吸引力、好朋友给烟可能会或肯定会吸,未来12个月可能会或肯定会吸烟,吸烟令人感到更舒服、自己可能会喜欢吸烟的比例均高于非暴露组。

宾馆出租转让

位于张店柳泉路与新村路路口, 4层3千--4千平方, 有独立停车场。宾馆、医院、办公、培训等均可。租金面议

电话: 15692330116

土地转让

我公司在淄博市文昌湖旅游度假区新征土地一处, 现部分对外转让, 有意购买者请与以下电话联系

13589554683
13589554603

友情提示

吃糖不帮助戒烟 反利于加重烟瘾

对于目前流行的多种吸烟口头禅,专家表示,目前比较流行的戒烟使人发胖,生病以及吃糖可以戒烟等,都是误区。

首先,不是所有人戒烟都发胖。孙振海介绍说,一些烟民在停止吸烟后确实会体重增加,因戒烟发胖的人,一段时间内平均体重增加不过2~5kg,这是因为烟雾对身体的刺激消失,各个器官的状态逐渐转好,食欲增加,如果不加强身体锻炼,体重会有所增加。

有些人选择通过含糖果来戒烟的方法,但是事实上可能会加重烟瘾。孙振海解释,实验证明酸性体液能促进尼古丁排泄,当尼古丁排泄完了以后,会迫切地想抽第二支烟。而糖是一种生理酸性食品,可能会加重烟瘾,不利于戒烟。

吸烟者一旦成瘾,当停止吸烟后,会出现烦躁不安、易怒、焦虑、情绪低落、注意力不集中、失眠、心率减慢、食欲增加等戒断症状,这就是吸烟人戒烟后的不适感觉。孙振海说,有些人吸了很多年的烟,戒烟后反而得病,这并不是因为戒烟才得的病,而是戒烟之前已经有了基础疾病。