

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

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脏

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了八成,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、艾滋病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,促使血栓聚集,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1倍。女性每天吸烟3~6支,就会使心脏病危险增加1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。

半数初中生遇到过
烟草宣传促销

中美联合研究表明,中国初中学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烟、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。



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者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,让孩子了解更多方面的常识。

青少年的身心特征区别于成年人,“无论是形成烟瘾,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。

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超过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。

友情提示

吃糖不帮助戒烟
反利于加重烟瘾

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