

“5·31世界无烟日”专题报道

- 每年全世界有500多万人死于烟草相关疾病。
- 死于二手烟暴露的人数高达每年60多万人,其中四分之一以上为儿童。
- 在室内公共场所和室内工作场所吸烟区或吸烟室不能起到避免二手烟危害的作用。

今天,你吸二手烟了吗?

2011中国控烟报告发布

《2011年中国控制吸烟报告》近日在北京发布。这份由中国疾病预防控制中心编写的报告说,烟草使用是首要的可预防的死亡原因,每年全世界有500多万人死于烟草相关疾病。死于二手烟暴露的人数每年高达60多万人,其中四分之一以上为儿童。在室内公共场所和室内工作场所吸烟区或吸烟室不能起到避免二手烟危害的作用。完全无烟环境是唯一有效、可以充分保护人们免受二手烟危害的方法。报告援引国际调查数据称,实施无烟化政策可使人群二手烟暴露水平降低40%,高暴露场所中甚至可降低80%至90%。

调查显示,我国共有7.4亿非吸烟者遭受二手烟危害。公共场所是发生二手烟暴露最为严重的地方,其中餐厅最高,达88.5%,其次是政府办公楼,为58.4%,医疗机构、学校和公共交通工具情况稍好,但也远未达到完全无烟。

有关吸烟的几个困惑

○困惑一:有时候抽烟当时没感觉,可是第二天早上,胃总会抽抽,这是抽烟的原因吗?

●答:吸烟引起加重胃病的罪魁祸首是尼古丁,它能作用于迷走神经系统,破坏正常的胃肠活动,引起胃黏膜血管收缩,使胃黏膜中的前列腺素合成减少,这些均可损害胃黏膜,导致胃病。

○困惑二:家里有人抽烟,是否会导致自己的肺部、呼吸系统受损?

●答:从循证医学证据来看,只要跟烟雾接触的人,其肺

癌和心血管病的发病率会比正常人高很多。在日本有一项数据表示,妻子和吸烟的丈夫长期生活在一起,不吸烟的人肺癌发病率为8.7%,如果丈夫每天吸1-19支烟,妻子肺癌的发病率为14%,每天吸20支以上的发病率为18%,也就是说,跟不吸烟的人比较,吸入二手烟可导致妇女肺癌的发病率明显增加。

○困惑三:我是偶尔会吸到二手烟,自己完全不吸烟,有人说常吸的人反而有抵抗力,隔三差五吸反而危害更大,这种说法有依据吗?

●答:没有依据,暴露于烟草烟雾没有安全水平。任何形式的烟草烟雾暴露都是有害的。即使你烟瘾不重或不是长期吸烟者,你也可能患上与吸烟有关的疾病。

○困惑四:烟草真的让人上瘾吗?本人也吸过,感觉吸或不吸皆可,有事干的话完全可避免,到底是抽烟上瘾还是养成抽烟的习惯难改呢?

●答:烟草与吸食海洛因引起的成瘾性不同,前者是完全可以戒掉的,关键要戒除心理上对烟草的依赖。戒烟就是戒烟瘾,并非是一种简单的习惯。大部分吸烟者为烟草依赖(尼古丁依赖)者。

想戒烟记住四点

戒烟选择时机尤为重要

什么才是好的戒烟时机呢?如果你有一个月的时间可以呆在家里或者这段时间没有什么社交活动,如果你有个什么病痛,或者感觉身体有点不对劲的时候,这就是戒烟的最好时机。

复吸常见,不应气馁

复吸是一种常见的现象,但并非不可避免。复吸出现表明治疗不充分,要找出原因,最重要

的一点是绝不要放弃努力。

低焦油不等于低危害

焦油仅是烟草中众多有害成分的一种,减少焦油的吸入,可能会减低患某些疾病的危险,但烟草里其他有害物质仍然存在,会对健康造成危害。

家里戒不成求助戒烟门诊

戒烟门诊主要采用的是对吸烟者生理及心理等方面的综合治疗,采取药物治疗加上必要的心理支持,以及行为干预,是可以成功戒烟的。

不要过分依赖电子烟

专家表示,大部分电子烟烟声明只含有尼古丁,比香烟或许要好一些,但是广大烟民仍旧无法摆脱对尼古丁的上瘾。

(整理 佟霞)

行业动态

公共场所禁烟

5月1日,卫生部颁布禁烟令,明确规定室内公共场所禁止吸烟,经营者应设置醒目警语和标志;室外公共场所吸烟区不得位于行人必经的通道上。

山东医疗机构

年内将实现无烟

据报道,年内我省15000多家医疗卫生机构全部创建无烟单位。全省卫生系统要达到创建无烟医疗卫生机构“九无一”10条标准,即有领导组织、有奖惩制度、有控烟标识、有控烟监督员和巡查员、有控烟宣传、有劝阻吸烟、有帮助职工戒烟服务、有控烟知识培训、有戒烟门诊、无单位内部销售香烟。这意味着,医院内的小卖部、超市等,一律不准卖烟。



戒烟新招数

新奇好玩的国外戒烟方法

戒烟的方法多种多样,国外科学家也想出了一些奇特的办法,有效的帮助吸烟者戒烟。

机器人模拟烟害

机器人的胸部是透明的,观众可以清楚地看到,烟雾吸入机器人的嘴里,经过肺部,烟里有害的尼古丁和烟焦油便慢慢地在肺里积聚起来,使肺成了黑肺。

戒烟香水

科学家用硫化钠、薄荷脑、花椒粉、黄碘和香精制成戒烟香水,只要在自己手帕上或衣服上洒一点这种香水,便会对卷烟产生厌恶之感,而立即失去吸烟兴趣。

戒烟电话

当想吸烟的人烟瘾大作,实在无法克制和忍耐的时候,就可以立即拨打戒烟电话号码,听筒里会立刻传出剧烈、骇人的咳嗽声。

戒烟打火机

这种打火机每用一次会显示吸烟次数和间隔时间,以此来提醒使用者掌握时间和数量。

戒烟胶母糖

一种含尼古丁的胶母糖。所含尼古丁可在20-30分钟内慢慢释放出来。戒烟者服用此糖4个月后,有70%的人戒了烟。

眩晕是人体的“定时炸弹”

眩晕对人体的危害极大,如不及时治疗,脑组织长期处于缺血、缺氧状态,很容易引起脑血栓、脑溢血、痴呆症等。医学专家郑重提示,眩晕是人体重大疾病的早期症状,要想从根本上治愈眩晕症,必须增加体内血液量,改善血液循环,提高血液品质。由402年老字号中药企

业——北京御生堂集团独家生产的治疗眩晕特效专用药“北京御生堂”“宫廷清眩丸”(国药准字Z13021714)是目前市场上专治各种眩晕症的良药。“宫廷清眩丸”能对人体的肝、肾、心、脾、肺进行调理,明显增强人体的造血功能,改善血液品质,降低血液黏稠度,软化动脉血管,提

高血液的携氧能力,使脑组织每时每刻都能得到充分的高质量的血和氧。对各种疾病引起的眩晕症都能治愈,尤其对西医诊断为美尼尔氏综合症、高血压、低血压、贫血、心脑血管疾病、颈椎病、脑震荡后遗症、脑动脉硬化、供血不足等引起的眩晕症更具有显著的疗效。对眩晕患

者常伴有的心惊失眠、耳鸣耳聋、手麻脚木、潮热盗汗、痰多胸闷、恶心呕吐、神疲倦怠、面色苍白、头疼健忘、易躁易怒等症也能得到治疗。“宫廷清眩丸”在北京七家大医院做过十年的临床试验,结果表明:眩晕患者按疗程服用,症状好转后再巩固治疗,就能更科学、更安全、更迅速

地治愈眩晕症,达到不复发的目的。专家热线:4006186519 指定经销药店:济南四世堂药店(二环路环联小商品城北50米路东)华东大药房(大观园十字路口北10米路东);滨州康乐、邹平康州;泰安永春堂永宁药店;枣庄康维;德州三易;潍坊华芝堂东风店;聊城宝芝林;菏泽中和;临沂华

康;淄博三康;烟台华医堂;东营欣隆;莱芜万泽;日照润生堂总店;六分店;济宁仁安大药店(济宁饭店对过路南)。 声明:目前不法分子偷盗我公司产品包装、广告,为防假冒产品欺骗消费者,请购买时认准御生堂及宫廷商标,正品上贴有御生堂印钞技术防伪标贴。

家庭电动修脚

老年三宝之一上海秀脚牌电动修脚乐(实用新型专利号:20082005732 0.0),通过特制网孔刀头,网锥刀头和梅花点式刀头的旋转削磨,在家1-2分钟就能轻松去除脚垫、老茧、厚皮、死皮、鸡眼、厚灰指甲,不损伤正常皮肤。无需泡脚,无需技术,使用方便。

●全部合金钢刀头,经久耐用,且避免其他材质修磨时发烫不易散热的缺点;
●防尘装置,避免皮屑飞扬;
●配赠特制嵌甲钳,轻松去嵌甲!
热线:400-6655-061
0531-82703600
网址:www.he369.com
销售地址:济南共青团路68号 潍坊华芝堂、淄博张店三康、滨州康乐、东营欣隆、聊城宝芝林、泰安永春堂、莱芜博爱平民、济宁仁安、枣庄康维、临沂华康、菏泽中心药店、德州三易 全省免费送货

治疝气 300年前有好药

疝气,又被称为“小肠气”,患者在剧烈运动、咳嗽、哭泣时,腹部压力过大,腹腔里的小肠掉到大腿沟和阴囊,鼓出一个鸡蛋大包块,平躺或用手推挤能自行缩回,常反复发作,处理不及时会出现肠梗阻、肠坏死的危险;腹股沟疝、股疝、脐疝等疝气前期均处于一种活动状态,也是临床非手术治疗的至佳时机。中华老字号、广东宏兴药业集团发掘300多年前的南粤疝气古方,从疝气发病特点

入手,运用现代先进生物制药工艺生产的强效防复发的疝气特效药“宏兴十香丸”,该药以十味天然中药配伍,平衡腹压、修复腔膜,一举解决疝气反复发作的两大病因,使疝气不用手术,在短时间就能完全治好,“宏兴十香丸”被誉为“药物除疝第一药”,“药物除疝刀”,产品新上市,本月内免费配赠强磁消疝贴,儿童或老人疝气治疗,让你口服+外贴+常托,三管齐下,轻松告别疝气痛苦! 专家热线:0531-86569591

指定经销药店:济南四世堂药店(二环路环联小商品城北50米路东);华东大药房(大观园十字路口北10米路东);滨州康乐、泰安永春堂永宁药店;枣庄康维;德州三易(医药大楼楼下);潍坊华芝堂东风店;聊城宝芝林;菏泽中和;临沂国药堂;淄博三康大药店;东营欣隆;莱芜万泽医药;日照润生堂总店;六分店;济宁仁安(济宁饭店对过路南);古槐;邹城健民;烟台华医堂;威海渤海大药房;青岛众生药店。

小验方

盐水洗头治脱发
盐水中的钠盐能调节头皮部位水电解质平衡,抑制代谢障碍的发生,减少脱发。不过要注意,盐对头皮刺激较大,不能洗得太过,否则会导致头皮分泌紊乱,反而会出现头发干枯没光泽、头屑过多等副作用。一般每次洗5分钟,每周2次即可。用盐水洗头后,配合按摩头部,可以起到事半功倍的效果。