

二手烟危害也不小

“世界无烟日”到来,专家带你认识烟草危害

记者 于晓敏

很多人都有抽烟的习惯,对于吸烟的危害也有了解,但始终没有办法成功戒烟。5月31日是一年一度的“世界无烟日”,在“世界无烟日”来临之际,记者采访了莱芜市人民医院呼吸内科主任、主任医师周玉法,让我们一起听听专家对烟草危害的说法。

周玉法介绍,现在意识到吸烟有害健康的人很多,但真正了解吸烟会带来哪些危害的人就比较少。烟草中有形颗粒会损害呼吸道,尤其是2mm以下的颗粒对小气道的损害非常严重。另外,烟草燃烧不充分会产生不完全氧化物,这些不完全氧化物有强氧化性,会损伤气道粘膜上皮,使气道发生炎症,出现分泌物,这就是为什么大多数吸烟的人经常会咳嗽。

许多人把吸烟和肺癌联系起来,其实肺癌只是吸烟的危害之一,吸烟还可能引起口腔癌、咽喉癌、食管癌、胃癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、白血病、宫颈癌等;二是会引发多种心血管疾病,如冠心病、脑卒中等;三是影响人的消化系统健康,胃炎、消化道溃疡的发生与吸烟有密切关系;四是吸烟会影响胎儿和儿童的健康;五是男性吸烟会影响精子质量;吸烟会加速皮肤衰老,还会增加白内障的发病危险性等。

香烟中的尼古丁通过口鼻支气管粘膜很容易被机体吸收。粘在皮肤表面的尼古丁亦可被吸收渗入体内。一支香烟所含的尼古丁可毒死一只小白鼠。尼古丁成瘾性很强,长期

吸烟者体内会对尼古丁产生耐受性、成瘾性,而使人嗜烟如命。

吸烟的这些危害除了会让吸烟者受到损伤,被动吸烟者也会遭殃。“二手烟与一手烟对身体的损害几乎是一样的。”周玉法说。二手烟既包括吸烟者吐出的主流烟雾也包括从纸烟雪茄或烟斗中直接冒出的侧流烟。世界卫生组织指出:长期吸烟的人,在其周围不吸烟的人在有烟雾的房间里1小时,就等于吸了一支烟。

与二手烟相比,二手烟常常会被忽略。二手烟是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草烟残留物。研究人员发现,凡是有人吸烟的室内场所或汽车内,均会遭受到二手烟的污染。残留在衣服和家具上的烟草烟雾能被人体皮肤吸收,并且会滞留数小时,数天甚至数月。长期暴露于这样的环境中,同样容易罹患各类相关疾病,甚至会致癌。

婴幼儿和儿童的免疫系统更脆弱,更容易暴露在二手烟的危害中。即便不在室内吸烟,回到室内的吸烟者,仍会将二手烟带给孩子。二手烟中所含的有毒成分包括氢氰酸、丁烷、甲苯、砷、铅、一氧化碳和其他十余种高度致癌的化合物。这些有毒物质短期内影响不明显,但是长时间却足以伤害呼吸系统。即使烟雾微粒含量极低,也依然有可能导致婴幼儿出现神经中毒的症状。



一个烟民在“吸烟有害健康”的警示牌前点烟。

>>如何预防二手烟与三手烟

1.室内全面无烟。

在吸烟时开窗或开风扇无法完全清除二手烟和三手烟,防止二手烟以及三手烟危害的唯一有效的方法是室内全面无烟。

2.烟灰缸放茶叶渣除烟味。

家庭聚会结束后,房间里往往会充斥着浓浓的烟味。烟灰缸里堆满了烟头,到处是烟渣……烟灰缸是三手烟的一个重要来源。而茶叶具有很强的吸附作用,能有效吸收香烟味道,对室内空气中颗粒尘埃的吸附作用也很强。将喝剩的茶渣晒干,捏取少许放置在烟灰缸内,就可将香烟里的有害气味和颗粒除去。

3.橘子皮除烟。

与茶叶作用相仿的还有橘子皮,也是去除屋内或烟灰缸除烟味的一个不错选择。可以将橘子皮直接放在烟灰缸里即可消除室内的烟味。如果家里的烟味太重,还可以点几根蜡烛,蜡烛燃烧时产生的碳,也能吸附屋里的烟味,可以尽快有效消除室内的三手烟。

4.少与吸烟的人接触。

吸烟者正在吸烟的时候,不要靠近,以免当场吸入二手烟。吸烟者身上的衣服、皮肤和头发上均有三手烟,与之密切接触会给健康带来威胁。



●医讯

莱芜市人民医院荣获 省级无烟医疗卫生单位

近日,在全省无烟医疗卫生系统创建活动中,莱芜市人民医院被山东省卫生厅授予“省级无烟医疗卫生单位”荣誉称号,并予以全省通报表彰。

自创建无烟医疗卫生机构以来,莱芜市人民医院始终高度重视禁烟管理工作,成立了专门工作机构,建立了控烟管理长效机制,对照《无烟医疗卫生机构评分表》,全面贯彻落实好卫生系统全面禁烟的决定。在医院各处放置多种形式的禁烟标识,院内各商家禁止销售香烟。此外,医院干部职工积极响应,全面动员,广泛参与,开展了多种形式的控烟活动,在医院形成了良好无烟环境。

省卫生厅组织专家对全省医疗卫生单位创建无烟医疗卫生单位进行了现场评审,经过省市专家现场评审和明察暗访,莱芜市人民医院控烟工作得到了上级领导的充分肯定和赞扬,控烟效果全面达标。(张国华)

莱芜市人民医院成为 省卫生系统2012年“三好一满意”品牌医院

记者 于晓敏 通讯员 张国华

近日,莱芜市人民医院正式挂牌成为全省卫生系统2012年“三好一满意”品牌医院,据了解,该院是莱芜市唯一获得这项荣誉的医疗卫生单位。

自全省卫生系统开展“服务好、质量好、医德好、群众满意”的“三好一满意”活动以来,涌现出一大批先进典型和模范事迹。为表彰先进,推动全省卫生系统“三好一满意”活动进一步向纵深发展,省卫生厅和齐鲁晚报共同举办全省卫生系统2012年“三好一满意”品牌医院评选活动,共评选出2012年“三好一满意”品牌医院20家,莱芜市只有莱芜市人民医院成功入选。

“服务好、质量好、医德好、群众满意”并不是一句简单的口号。为了让群众满意,必须在服务上下功夫。莱芜市人民医院落实惠民利民措施,创新服务方式,推出了众多便民服务。

走进莱芜市人民医院门诊大厅,首先看到的就是佩戴志愿者绶带的护士,她们正忙着为过往患者答疑解惑,帮助患者就诊。令人印象深刻的是,虽然患者众多,但是面对过往的每一位病患,她们始终带着笑容。像这样的“青年志愿服务”已成为莱芜市人民医院一道亮丽的风景线。门诊大厅的“一站式服务中心”是莱芜市人民医院便民服务的另一个亮点,这里配有医生和护士

为患者开展预约、导医、导诊、咨询等服务。另外,医院还陆续增加了“便民药房”、“外商投资就诊绿色通道”、“流动导医服务”等服务项目,患者就医更加便捷。

2012年4月1日起,医院陆续对307种国家基本药物实行了零差率销售,不享受政府一分钱的补贴,不挣患者一分钱,这在全国地市级以上医院尚属首家。近80%的住院病人享受到了基本药物零差率销售带来的实惠,有效缓解了群众看病贵问题,社会效益显著。

近年来,莱芜市人民医院积极开展优质服务,努力实现“护患沟通零距离,护理服务零投诉,患者满意度100%”的目标。深入推进“优



莱芜市人民医院的“便民药房”让患者拿药更便捷。 马军 摄

质护理服务示范工程”建设,在心内科、骨三科、妇科被评为“省级优质护理示范病房”的基础上,又将优质服务示范病房创建工作延伸其他所有病房,病房优质服务覆盖率达到100%。优质护理服务工作的开展,拉近了护士与病人之间的距离,患者满意度达到99%以上。

莱芜市人民医院“医学专科诊疗中心”是其打造特色服务品牌的重头戏。该院成立了心血管病诊疗中心、脑血管病诊疗中心、普外诊疗中心、急救中心、影像中心五个医学诊疗专科中心,今年又增加了标准化糖尿病诊疗示范中心和妇科肿瘤诊疗中心。这些诊疗中心使得医院医疗资源配置更加优化,加快了医院的专业化建设,促进了医院的优化配置,提高了

医院整体医疗水平。此外,莱芜市人民医院还为急性心肌梗死、脑中风、复合(严重)创伤、急腹症这四类疾病开辟了急诊绿色通道,让这些急症病患可以得到最及时的治疗。

有了这一项项的改进与创新,有了众多患者中的良好口碑,“2012年‘三好一满意’品牌医院”的奖牌对莱芜市人民医院来说是实至名归。莱芜市人民医院党委书记、院长张志强说:“力争通过3年的时间,建立一套科学、完整的医疗卫生管理制度体系,打造一支德艺双馨的卫生专业技术队伍,形成一批彰显行业形象的卫生系统特色品牌,努力实现‘服务好、质量好、医德好、群众满意’。”为了“三好一满意”的目标,莱芜市人民医院还在继续努力。

>>相关链接 人民医院 硕果累累

莱芜市人民医院现辖三个院区(总院、市中分院、传染病医院),是泰山医学院附属医院、国际爱婴医院。先后荣获“山东省优质医疗服务示范单位”“山东省地方政府创新奖”、“山东省首批优质、和谐、平安医院”、“首届山东省管理创新奖”、“山东省‘雷锋号’先进集体”等荣誉称号。

从2011年5月开始,莱芜市人民医院深入开展“三好一满意”活动,该院坚持“以病人为中心”的服务理念,以群众满意为目标,落实惠民政策,强化便民措施,深挖服务潜力,努力为群众提供安全、有效、方便、价廉的医疗服务。



2012年“三好一满意”品牌医院奖牌

