

本期关注:

WORLD NO TOBACCO DAY

# 世界无烟日

珍/爱/生/命/远/离/香/烟  
为了您和他人的健康,请勿在禁烟场所吸烟

## 公共服务场所:争做无烟单位 守护群众健康

□ 本报记者 刘少伟



“去年,各科室利用不同方式开展健康教育和控烟活动,共开展板报宣教353次,集体宣教331次,个体化宣教332次,新媒体宣教302次,发布微信文章116篇。”5月18日,在山西汾阳医院组织的2023健康教育与控烟知识培训中,该院预防保健科负责人石小丽这样总结去年的健康教育与控烟工作。

以无烟医院建设为目标,山西汾阳医院成立了以院领导为组长的无烟医院领导小组,制定《山西省汾阳医院推进无烟医院工作实施方案》,医院内所有场所全部禁烟,从医院大门到医院大楼的主要入口处均设置了明显的禁烟警示牌,利用多种途

径开展宣传活动,科学普及烟草危害知识,设立控烟监督员、巡查员,确保禁烟措施落实到位。还在呼吸与危重症医学科设置戒烟门诊,公布戒烟咨询电话,为医院职工举办戒烟技巧培训,为戒烟人群提供专业的戒烟指导。

去年刚刚建成开馆的市图书馆,一开馆就受到了广大市民的欢迎,成为很多群众和儿童周末徜徉知识海洋的胜地。为保障图书安全和群众身体健康,市图书馆实行了严格的禁烟措施,在出入口和每个楼层显著位置都设置了禁烟标识,且保安随时巡查,保证非吸烟区没有吸烟现象。

市行政审批服务中心作为我市最大的审批服务综合平台,承担着规范审批行为,方便群众办事,提供优质公共产品,营造良

好发展环境等职责,每天前来办事的群众络绎不绝。按照无烟单位建设要求,该中心不仅设置了醒目的禁烟标识,还安排帮办员和保安随时监督劝阻室内吸烟现象,努力为群众营造安全健康的办事环境。

吕梁机场是我市对外交流的一个重要交通枢纽,更是走在了控烟工作的前列。在明确规定航站楼内禁止吸烟外,还在候机大厅设置了专门的吸烟室,配置了专门的通风系统,既满足了部分群众的需求,又保障了机场的无烟环境。

“省级文明城市创建活动的开展,让我市的控烟工作取得了长足的进步。截至去年底,全市党政机关、医院、学校已经全部成为了无烟单位。”市爱卫办相关负责人表示。

## 刘亮:给孩子“无烟”的爱

□ 本报记者 李亚芝

见到刘亮的时候,他正在自己家小区的公园里陪女儿荡秋千,一边轻轻地摇晃着女儿的秋千,一边认真地回答着女儿童真的问题,满眼都是宠溺。瘦高的他穿着白色短袖,整个人看着很精神。女儿今年三岁,也是刘亮戒烟的第三年。

考上大学后,第一次离开家到外地上学,离开父母管束的刘亮觉得自己长大了,终于自由独立了,是一个成熟的“大人”了。那个时候,抽烟好像是能表现男子气概的“标志”,当身边的同学递过来第一支烟的时候,碍于面子,刘亮没有拒绝,也学着他们的样子吸烟。“第一次吸烟感觉一点也不好,呛了我一大口,硬着头皮抽完了一根。就这样,有了第一次就会有无数次,慢慢也学会了吸烟,一抽就是5年。”回想起自己抽的第一根烟,刘亮有点不好意思地告诉记者。

正如每个烟盒上都有提醒的标语一样,吸烟有害健康,刘

亮也知道,但是出于个中原因,开始抽烟后就很难再戒掉。戒烟的想法一直都有,但是因为意志不坚定,有时候因为社交的需要,每次都没成功。刘亮下定决心戒烟是因为有了女儿,陪妻子在医院做检查的时候,在胎心监测仪上听到小生命的心跳的那一瞬间,刘亮又激动又感动,自己要当爸爸了。“医生建议我不要抽烟,对孕妈和胎儿都不好,这个时候,我才下定决心一定要戒烟,做个好爸爸,给孩子一个健康的成长环境。”说这话的时候,刘亮一脸认真,目光不自觉地转向了在一旁玩耍的女儿。

戒烟不是嘴上说说,需要的是强大的意志,和自己对抗。刘亮戒烟也不是说戒就戒掉了,而是采用循序渐进的方式,每天少抽一根,想抽烟的时候,嚼口香糖,再想想自己的孩子,就会放下手中的烟。刘亮说自己戒烟那段时间还要感谢妻子的体谅和帮助,在这期间,妻子经常给他发一些抽烟有害健康的科普视频,让他更加深刻地认识到吸烟的危害。并且,每天变着花样给他准备一些戒烟小零食,就这样经过三个月的时间,刘亮终于戒烟



了,女儿也健康顺利地出生了。

戒烟后,刘亮觉得身体明显地轻快了,胃口更好了,吃啥啥香,今年公司组织体检的时候,各项指标都正常。现在刘亮也会用自己的亲身经历劝自己身边的朋友戒烟,告诉他们戒烟的好处,俨然成了一名“无烟宣传员”了。采访结束了,刘亮拉着女儿的小手也回家了,看着他们幸福的背影,深深感受到父爱是深沉的,是“无烟”的,更是无言的。

## 李忠:远离烟草 守护健康

50%到60%因吸烟引起,尤其到了秋冬季节,患有该症状的吸烟患者可达到70%到80%。

李忠介绍,人们大多认为吸烟是把烟草烟雾吸入肺里,危害肺部健康。其实,烟草的危害远超大家的想象。烟草烟雾中含有7000多种化学成分,其中几百种是有毒有害的,至少70种能够致癌。这些成分包括:尼古丁、氰化氢、甲醛、氨、铅、砷、氯、铀、苯、一氧化碳、亚硝酸、多环芳烃等,除烟草本身所含的外,其他有毒有害物质则来自烟草的种植、烟草制品的生产加工和燃烧过程。烟草燃烧后所产生的主流烟雾颗粒大小只有0.18~1.0微米,二手烟烟雾颗粒则更小只有0.11~0.4微米,吸烟时,这些有毒有害烟雾颗粒能够快速地从肺部进入血液,随之输送至全身的组织器官,立即对身体产生伤害。

李忠说,部分人只是了解肺癌与吸烟有关。其实,吸烟可导致咳嗽、气管炎、肺炎、哮喘、慢性阻塞性肺疾病等多种呼吸系统疾病。另外,吸烟也是哮喘急性发作的重要诱因。吸烟的危害不仅局限于呼吸系统,还会对全身各个系统和器官产生危害,比

如恶性肿瘤、心脑血管疾病、成瘾性疾病,吸烟还会对生殖系统产生影响,会抑制男性性激素分泌,阻碍精子和卵子的结合,影响受孕。

今年世界无烟日的活动主题为“无烟 为成长护航”。李忠提醒,由于儿童自我保护意识弱,喜欢攀爬,排毒能力低,相对于成人,更容易受到烟草的伤害。接触二手烟、三手烟后,儿童血液中尼古丁代谢产物的含量比成年人增高一倍以上。长期暴露在烟草污染的环境中,可能会导致儿童患哮喘、肺炎等疾病。经常接触二手烟的孕妇,有害物质会通过呼吸作用进入血液,可导致胎儿出生后患呼吸系统疾病,婴儿猝死综合征的概率升高。李忠建议,为了孩子的健康成长,戒烟是最佳的选择。如果一时难以戒掉,应尽可能在户外吸烟,并在吸烟后45分钟再接触儿童。吸烟者回到家中,要多洗手、勤洗衣,多开窗通风,被烟草污染过的外衣尽可能挂在阳台等室外,以减少对家人的影响。“为了我们自身的健康,为了我们身边的人以及下一代,呼吁大家远离烟草,守护健康。”李忠说。



□ 本报记者 罗丽

今年的5月31日是第36个世界无烟日,“目前,吸烟是公认损害人类健康的第一大‘杀手’”,吕梁市人民医院呼吸内科医师李忠介绍,呼吸内科接诊的患有气短、慢性咳嗽等症的患者有

## 贾云鹏:做不吸烟的新时代好少年

□ 本报记者 张娟娟

临近世界无烟日,5月25日下午,记者在离石区龙凤街看到个别穿着校服的学生,从学校门口出来后,本应握笔的指尖却夹着点燃的香烟,开始“吞云吐雾”。他们旁若无人,悠然自如,对于周围人异样的眼光毫不在意。

“少年难戒烟吗?”

“我也遇到过诱惑,身边有人抽烟时曾递给我吸。当时我第一时间便拒绝了。”吕梁市职业中专学生贾云鹏告诉记者,我坚决不吸烟,要从拒吸第一支烟开始,而且作为班长,也一直配合学校和班主任为建设无烟环境尽自己的一份力。

贾云鹏作为一名19岁的青少年,站在同龄人的角度,他分析大多数学生吸烟的初衷,“很多青少年走向吸烟这条路都是受到好奇心的蛊惑,大家容易受到周边环境的影响,好奇心强,想模仿一下自以为帅气的吸烟姿势,便渐渐地成了一种习惯。”

殊不知,脸上稚气尚未褪去的男孩女孩们,他们自以为有范

儿的、潇洒的、时髦的表现,一点都不酷,一点也不美。

“不管出于什么原因开始吸烟,都是对自己不负责任的表现。就算是有同学借口压力大,但是选择吸烟来缓解压力是最不健康的一种行为。”贾云鹏朝气蓬勃,却认识深刻,他通过平时学校禁烟活动、看电视、自己查阅相关资料了解到,由于在青少年时期,身体的各个系统和器官发育还不完善,吸烟不仅会对大家肺部造成伤害,还会影响身心健康,比成人吸烟的危害会更大。而且在其他方面造成的损害更严重,它会影响青少年智力的发育和呼吸系统的发育,甚至会引起呼吸道的炎症,以及心血管疾病的发生。贾云鹏谈得头头是道,他说,因为尼古丁容易造成血管收缩,所以它对青少年身体的神经系统、呼吸系统、生殖系统的危害都很大。在青春期,大脑受到尼古丁的影响非常明显。据贾云鹏观察,吸烟的青少年比普通青少年做某些事情更难一些,同时也很难集中注意力去做一件事或听别人讲话。

要想掐断青少年的第一支烟,需要从根本上解决问题。“应



该狠查违法向未成年人销售香烟的行为,另一方面要多宣传多引导。”贾云鹏告诫广大青少年:“为了祖国的未来,为了自己身心健康,要珍惜自己的身体,珍惜自己的年华,远离香烟,戒掉香烟,做不吸烟的新时代好少年。”

## 王军:无烟家庭 为爱“熄”烟

□ 本报记者 刘丽霞

家庭本是每个人的港湾,是保护家人和孩子最坚固的防线。但据调查显示,在家吸烟的人数居高不下,其他家庭成员不知不觉间成了“被动吸烟”,俗称二手烟,而二手烟的危害绝不亚于一手烟,特别是对少年儿童的危害尤其严重。有研究证实,烟草燃烧过程中,许多化合物在二手烟中的释放率比一手烟还高,吸入体内仍能对身体造成危害。

今年37岁的王军以前也是一个妥妥的烟民,每天烟不离手,多则两三包,少则一包,因为常年吸烟,右手中指的指甲都有些许泛黄。“以前觉得没事干的时候或者心情不好的时候都会抽两根烟,缓解压力,有时候自己一个人在房间抽烟也能静下心来想点事情,结果越抽烟瘾越大,此后就一发不可收拾了。”后来,他的妻子怀孕了,在一次产检中,医生叮嘱她尽量远离二手烟,于是,王军就跑到阳台或卫生间去吸烟,以为这样就不会危害家人健康了。在一次偶然的健康讲座中,他了解

到这种想法其实是错误的,烟草烟雾的微粒会残留在衣服、墙壁、家具甚至头发和皮肤等表面,造成广泛污染,被称为三手烟,三手烟同样会对健康造成危害。

只有室内全面无烟才是避免二手烟、三手烟危害的有效方法。于是,王军痛下决心开始戒烟。“戒烟的过程开始是比较难受的,实在想吸烟时就吃几粒花生米或者去干别的事情转移注意力,后来慢慢地就习惯了,等我彻底戒烟以后一闻到周围有烟味,便觉得喉咙干痒难受,于是我开始提倡创建‘无烟家庭’,一方面共同维护家人的身体健康,另一方面也为孩子的成长树立一个好的榜样。”王军告诉记者,“在我的带动下,我的父亲也成功戒烟了,全体家庭成员都成了拒烟人员。我们家也没有烟灰缸,我还在客厅墙上贴了一个孩子画的禁烟标志,有吸烟习惯的亲友登门,我们会主动提醒他们不能吸烟,并且现在我和孩子也在努力劝说和帮助身边的亲友戒烟,让他们远离烟草,扩大无烟家庭的范围,虽然看起来有些不近人情,但其实真的是为了他们的健康着想。”



无烟家庭是全社会无烟环境的基础,营造无烟、清洁、健康的家庭环境需要你我的共同努力,让我们携起手来,从现在开始,积极创建“无烟家庭”,以爱的名义,守护家的港湾。

# 世界无烟日

珍爱生命 远离烟草  
生命是根本,这不是在开玩笑  
只要坚持,就会胜利  
相信,你能

## 离石区龙凤小学:创建无烟校园 营造文明环境

□ 本报记者 王涛

离石区龙凤小学是一个以人为本、自然和谐、环境幽雅的绿色校园,校道平整,绿树成荫,空气清新。长期以来,学校把创建文明学校和规范师生行为习惯工作作为学校教育与管理工作的一项重点工作,根据吕梁市下发的《关于进一步加强无烟学校建设工作的通知》,在广大师生中广泛开展戒烟、控烟、无烟活动,同时教育学生保护环境,热爱生命,促进师生身心健康,发展,创造了一个无毒、无污染、无精神侵蚀的无烟校园。

在创建无烟校园过程中,龙凤小学首先成立了控烟工作领导小组,制定了《离石区龙凤小学控烟制度》,《制度》规定要广泛宣传市政府有关控烟的法规,在学校公共场所、办公室、实验室设有醒目的禁烟标志,切实做好禁烟宣传。在学生中广泛宣传《中小学学生守则》《中小学学生日常行为规范》中关于中学生不吸烟的规定。学校的教室、实验室、图书馆、多功能厅、会议室、办公室等公共场所,禁止吸烟,并设醒目标志。在学校的大、小会议上,严禁吸烟。在会议室或接待室不设置吸烟器具,不附设烟草广告的标志和物品。安排相关管理人员进行校园巡视,检查劝阻吸烟行为,在禁烟场所做到无人吸烟,无烟蒂。校领导带头不吸烟,学校党、政、工、团、队等组织共同抓好控烟工作。任何教职工不得在公共场所如厕所、走廊上吸烟,面对学生时不得吸烟,个别吸烟者必须在规定的地点吸烟。在公共场所吸烟者一旦发现将进行劝阻及教育,并给予一定的处罚。

在形成制度约束的同时,龙凤小学充分利用健康教育课、班队活动、主题班会、板报、广播等多种形式,对师生开展吸烟有害健康的宣传教育,提高师生的控烟知识。通过广泛宣传,深入教育,给学生以吸烟有害的知识,给学生以正确审美观的引导,帮助学生学会拒绝不良引诱的技巧,鼓励学生坚定不吸第一支烟的决心,提高学生对沾染不健康行为危害的认识。

针对不同年级与年龄的学生,龙凤小学采取有所偏重的健康教育。在三、四年级青少年行为形成期,采用以行为引导与干预为主的策略,注重技能培养,五、六年级行为成熟期则加强自我价值实现、个人健康发展等来引导自主的行为。

