

5月31日是第32个“世界无烟日” 打造无烟环境 共创文明城市

5月31日，是第32个“世界无烟日”。今年“世界无烟日”的主题是“烟草和肺部健康”。如今许多人都知道烟草的危害，可是许多吸烟的人依然管不住自己而吞云吐雾。所以，控制吸烟不仅需要有关部门努力，也需要“烟民”自觉主动，需要大家的共同努力，才能让烟草远离我们的生活。

□文/图 本报记者 齐放
实习生 李博昊



老人嘴里吸着烟，手里还准备好了下一根烟。



老人自己吸烟，还让孙子帮着拿烟盒。

子烟同样含有尼古丁、甲醛等有害化合物，某些品牌的电子烟产品还会释放致癌元素，相比传统香烟对身体损害更大。

研究表明，电子烟烟雾中含有香精，挥发性成分近30种，其中丙二醇、烟碱、麦思明和甘油为共性成分。丙二醇和甘油是电子烟雾化剂，占烟液的80%~90%，麦思明来源于烟叶，结构类似于烟碱，是提纯烟碱的副产物，烟碱则是为了满足吸烟者的生理和心理需求。

丙二醇是公认的安全食品添加剂，但是FDA（食品药品监督管理局的简称）强调“可食用并不等于可吸入”，吸入可以短时间内刺激呼吸道，长期反复吸入对人体有何种影响不得而知。

烟碱添加是为了提供尼古丁，满足消费者对尼古丁的需求。然而电子烟雾化后人体实际吸入的烟碱含量一般高于厂家标注含量，也可能高于普通香烟。尼古丁香味成分释放不均匀，不少使用者会出现口中异味，头晕等状况。

“根据资料显示，电子烟会抑制人类免疫系统，显著增加心血管风险，引发心脏病。吸食电子烟会出现呼吸阻力增加，可能造成肺部损伤，烟液接触雾化器加热装置而产生的羰基化合物（甲醛、乙醛、丙烯醛、乙二醛）还可能导致多种癌症。”张卫红说，“如果不想受到香烟和电子烟的伤害，最有效的方法就是彻底戒烟。”

控制吸烟 我们在行动

控制吸烟既需要卫生部门坚持不懈努力，也需要全社会的理解、参与和支持。近年来，我市各级卫生健康部门、爱卫会各成员单位动员各方力量，通过推进“无烟单位”创建，积极开展控烟工作，努力创建无烟环境，倡导无烟生活。

如今，在医院、商场、影院、办事大厅等公共场所，大家仔细观察，会发现张贴有许多禁止吸烟的提示。在一些单位，无论大楼走廊还是办公桌上，也有醒目的禁止吸烟提示。办事不让烟，已经成为许多单位约定俗成的规矩。这些变化，得益于我市近年来多部门的不断强化控烟。

市爱卫办主任孙海武告诉记者，控烟工作是创建国家卫生城市的一项重要内容，在《国家卫生城市标准（2014版）》中明确指出要深入开展禁烟、控烟宣传活动。市爱卫办先后组织制定了《漯河市禁止吸烟警语和标志制作标准与张贴规范》《漯河市爱卫会关于印发漯河市无烟单位评审与管理办法的通知》等规范性文件，要求全市各单位及公共场所均要设置规范、醒目的禁烟提示，并规范了“无烟单位”的创建标准，鼓励全市各机关、企事业单位积极参与创建“无烟单位”，有力的推动了控烟工作的开展。

据了解，自2014年开始，我市组织各县区各单位严格按照《漯河市无烟单位评审与管理办法》，积极开展“无烟单位”创建工作，通过各单位主动申报、县区爱卫办初审后，由市爱卫办组织考核组，对每年届满和新申报的“无烟单位”进行评审和复检验收。截至2018年年底，全市共创建“无烟单位”266个。市爱卫办通过无烟单位管理的常态化、制度化、规范化，有力推动了我市无烟环境的形成，巩固了我国国家卫生城市创建成果。

越来越大，欲罢不能。

戒烟考验一个人的毅力

那么，如何才能有效戒掉香烟的诱惑呢？“戒烟的根本动力来源于一个人的高度自觉性和理性认识。所以，戒烟考验着一个人的毅力。”张卫红说，有烟瘾的公民可以尝试以下几种戒烟方法：

直接戒断法。这种方法就是选择一个日子，从那一天起完全停止吸烟。研究表明，这种方法戒断的成功率最高，是戒烟的首选方法。需要认识到的是，这种方法可能会有强烈的“戒断症状”，如情绪低落、失眠、易怒和焦虑等。

逐渐减量法。减少每日吸烟量，直至完全戒掉。在减量的最后一天，一般建议在第7天，可选择直接戒断，进而做到完全停止吸烟。

制订一个戒烟计划，能够帮戒烟者更好地戒烟。比如在日历上选择一天开始戒烟，并标注每天的减量标准，严格按照计划执行，再把之后每一个没有吸烟的日子都醒目地标出来，这样也可以帮助减少复吸可能。

延迟法。每天延迟开始吸烟的时间，直至彻底停止吸烟。比如把每天的第一支烟推迟2小时。需要注意的是，使用这种方法，必须选择一天来彻底停止吸烟，一般也建议在第7天。延迟法与逐渐减量法一样，可以通过制订计划并在日历上标注来辅助进行。

尼古丁替代法。这种方法可以跟行为疗法一起用，使用尼古丁替代品，如尼古丁的贴片、口香糖、喷鼻剂等。每种尼古丁替代的剂量逐渐减少，直到不需要为止，它不仅可减轻戒断症状，还能降低复吸率，提高戒烟成功率。

药物戒烟法。盐酸安非他酮是目前我国批准使用的戒烟处方药之一。该药不含尼古丁，却能缓解戒断症状和吸烟渴求。

电子烟的危害可能更大

目前，市场上出现了一些电子烟，美其名曰是香烟的完美替代品，不损害身体。

“电子烟的宣传有误导性，其实电子烟并不比传统香烟危害小。”张卫红说，2014年，世卫组织曾发布报告指出，电

病，而是损害身体的每一个器官，导致的癌症也几乎遍布全身。更为严重的是，周围的人呼吸了被吸烟者污染的空气后，身体健康也会受到损害，即我们通常所说的“吸二手烟”，还有烟雾附着在衣物、头发、皮肤上的有害残留物而导致的“吸三手烟”这类波及面更广的危害。

即便如此，一些“老烟民”仍然对此视而不见，认为吸烟就是个习惯或喜好，只要自己和家人身体没出问题，就不用戒掉。实际上，世界卫生组织已明确指出，烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病，嗜烟者实际上是慢性病人，因为尼古丁依赖对人体健康的侵蚀是慢性的、累积性的。

烟瘾为啥不好戒

吸烟有害，可是我们看到，身边的许多人还在吸。其实，许多吸烟的人可能都有过痛苦的戒烟经历，大多数最终以失败告终。那么，为什么烟瘾不好戒掉呢？

资料显示，香烟中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，这是神经系统的一过性兴奋，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。国外一心理研究机构的一项研究结果表明，吸烟者的智力效能比不吸烟者减低10.6%。

而突然停吸或减少吸烟，24小时内至少会有下列种种不适的症状，诸如：渴望吸烟、烦躁、忧郁、精神难以集中、不安定、头痛、昏昏欲睡、胃肠功能失调。这就是烟瘾的症状。

“烟民往往都有烟瘾，这主要是尼古丁长期作用的结果。”张卫红向记者介绍，尼古丁就像其他麻醉剂一样，刚开始吸食时并不适应，会引起胸闷、恶心、头晕等不适，但如果吸烟时间久了，血液中的尼古丁达到一定浓度，反复刺激大脑并使各器官产生对尼古丁的依赖性，此时烟瘾就缠身了。若停止吸烟，会暂时出现烦躁、失眠、厌食等所谓的“戒断症状”，加上很多吸烟者对烟草产生一种心理上的依赖，认为吸烟可以提神、解闷、消除疲劳等，所以烟瘾



网吧内一边吸烟一边上网的市民。