

“二手烟”易躲 “三手烟”难防

专家呼吁：早日戒烟利人利己

“别在客厅吸烟，到阳台上去。”“我到楼道抽个烟。”……不少烟民有意识地避开家人去吸烟。殊不知，一支烟吸完，其产生的“二手烟”“三手烟”依然存在有害物质，并悄悄地损害着人们的健康。5月31日是世界无烟日，市人民医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师李雁梅表示，长期暴露在“二手烟”“三手烟”环境中，一样损害健康，应当引起公众的足够重视。

烟草中致癌物多

在市人民医院呼吸与危重症医学科的病房内，一名护士正翻着图册，为患者普及健康知识。

“香烟燃烧所产生的烟雾是由7000多种化合物所组成的复杂混合物，其中气体占95%，如一氧化碳、氢氰酸等，颗粒物占5%，如烟焦油、尼古丁等。这些

化合物绝大多数对人体有害，其中至少有69种是已知的致癌物，而尼古丁是引起成瘾的物质。”李雁梅说。

“接诊的患者中，多数都有吸烟史，也有不少是‘二手烟’的受害者。”李雁梅说，吸烟可损害肺部结构、肺功能和呼吸道免疫系统功能，引起多种呼吸系统疾病，还会损伤血管内皮功能，导致动脉粥样硬化改变，使血管腔变窄，动脉血流受阻，引发多种心脑血管疾病。

有资料显示，全球每年因吸烟及“二手烟”暴露死亡的人数达800万，其中，120万非吸烟者因接触“二手烟”而死亡。

“三手烟”危害广泛

36岁的王志鹏已有10年的烟龄了。自从有了宝宝，他抽烟都会自觉

地去阳台或楼道。

“被动吸烟者所吸入的有害物质浓度并不比主动吸烟者低。”李雁梅说，“虽然人们避开‘二手烟’环境的意识增强，但依然存在健康隐患。简单地说，将孩子与吸烟时产生的烟雾隔离，并不能真正保护孩子。”

李雁梅介绍，“三手烟”是附着在衣服、墙壁、地毯、家具，甚至头发、皮肤等表面的残留烟草烟雾。在室内停留的时间相当长，其残留物可能会与室内的其他污染物产生反应，形成一种有毒的混合物。

人体是通过呼吸道吸入、消化道吸收和皮肤接触三种途径接触“三手烟”的。它也是一种被动吸烟方式，是目前危害最广泛、最严重，也不太为人知晓的室内空气污染。

李雁梅特别提醒，电子烟也会产生“二手烟”“三手烟”，内含尼古丁。

戒烟要有科学方法

“任何时候戒烟都不晚。”李雁梅提醒，戒烟靠得不仅仅是意志力，还要有科学的方法。

李雁梅建议，从决定戒烟开始，就丢掉所有的香烟、打火机、烟灰缸；告诉家人、朋友自己决定戒烟，获得他们的支持；避免到习惯吸烟的场所；用喝水、吃水果或散步，代替饭后一支烟；烟瘾来时，尝试深呼吸或咀嚼无糖口香糖；求助专业医生，制订个性化戒烟方案。

如何避免“二手烟”“三手烟”的危害？“其实，最好的办法是戒烟。”李雁梅建议，不要在家里或车里吸烟；保持环境清洁，常通风，勤更换家用织物等，可使用空气净化器；吸烟者要保持良好的个人卫生，勤洗澡，勤换衣；避免长时间停留在吸过烟的环境中。

记者 刘涛

我市举行世界无烟日宣传活动

本报讯(记者 刘涛)5月31日是第37个世界无烟日，今年活动主题为“保护青少年免受烟草危害”。在市疾控中心当日举行的主题宣传活动中，专家表示，烟草中含有很强的成瘾性物质尼古丁，影响青少年的大脑发育，还会严重损害青少年的呼吸系统和心血管系统，并会加速其成年后慢性病的发生。

据介绍，我国人群中遭受被动吸烟危害的人数高达7.4亿，我国每年约有100万人的死亡与吸烟有关，相当于每分钟约有2人死于吸烟相

关疾病，其中，有一半人在35岁至64岁之间死亡，吸烟和被动吸烟严重危害人类的健康。疾控专家建议，广大烟民要珍惜生命，尽早戒烟。

专家特别提醒，吸烟对青少年健康危害较大，吸烟损害大脑，影响智力；影响正常发育，特别是性激素水平；可导致冠心病、高血压、肿瘤的发病年龄提前，吸烟年龄越小，对健康的危害越严重，15岁开始吸烟的吸烟者要比25岁以后才开始吸烟的死亡风险提高55%，比不吸烟者高1倍多；暴露于二手烟环境中，可导

致呼吸道感染、支气管哮喘、肺功能下降、急性中耳炎等疾病。

专家呼吁，全社会要积极参与控烟行动，加强控烟宣传和教育，为青少年营造一个更健康的无烟环境。

本次活动旨在宣传普及烟草危害知识，以青少年为重点，开展形式多样的科普宣传活动，倡导文明健康的生活方式；积极动员青少年加入控烟队伍，成为控烟行动的践行者、倡导者，共同营造健康的成长环境。

“十要义”措施 守护学生健康

新华社北京5月31日电(记者 顾天成)在“六一”国际儿童节到来之际，国家疾控局30日发布学生常见病多病共防“十要义”系列，涵盖学生身体活动、合理膳食、充足睡眠、心理调适、环境优化等多方面健康促进内容。

近日，国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》，提出包括近视、超重肥胖、心理健康问题等，是当前在学生群体中经常发生、患病较高的疾病或健康问题。当多种疾病或健康问题存在共同的风险因素时，应采取行为与环境干预等综合干预措施，可实现多病共防。

此次国家疾控局发布的学生常见病多病共防“十要义”对《学生常见病多病共防技术指南》措施进行了进一步细化，该系列由学生版、家长版、校园版、社区版4个版本组成，每个版本各提出10条具体措施，首次为重点人群和场所量身定制“多病共防”指引。

学生是多病共防策略的核心实践者。学生版“十要义”提出十条重点措施，包括学生每天户外活动2小时，校内校外各1小时；记录运动数据，感受心情变化，激发运动积极性；久坐1小时后起身活动10分钟；注意视力、体重和情绪变化，及时向家长和老师寻求帮助等。

家长在孩子的健康管理中扮演着举足轻重的角色。家长版“十要义”提醒家长定期关注孩子的视力状况，及时调整用眼行为，并积极组织家庭户外活动。同时也提出了提供营养均衡的食物、家庭烹饪注意少油少盐少糖、培养孩子正确坐姿等措施。

有关疾控专家表示，学生常见病多病共防“十要义”系列为学生健康管理提供了全面的指导。为了确保多病共防的效果，需要政府、专业机构、学校、家庭和社区等多方面的紧密协作，共同打造全方位学生健康生态圈，守护学生身心健康。

省人民医院小儿推拿中心开诊

本报讯(记者 魏薇 文/摄)为传承推广小儿推拿治疗方法，给广大儿童提供更加安全有效的保健治疗手段，5月31日，省人民医院小儿推拿中心正式开诊。

这是我省首家小儿推拿中心，标志着我省小儿推拿工作正向着专业化、标准化、规范化方向发展。

小儿推拿已有数千年的历史，被广泛应用于婴幼儿期的健康保健和疾病预防，传承至今，为无数患儿解除病痛，目前已成为国际儿童保健治疗的主要方法之一。

省人民医院小儿推拿中心，设在该院第六病区一层的中医科。这里的环境温馨整洁，等候区还专门放置了儿童玩具，能有效帮助患儿缓解紧张焦虑的情绪。

其实，早在2000年，在省人民医院相关负责人支持下，我省小儿推拿领军人物何玉华医生率先开设了小儿推拿特色门诊，治疗小儿常见病及肌性斜颈等疑难病症。

在何玉华主任的带领下，省人民医院小儿推拿中心正式挂牌开诊，今后将以专病治疗和保健调理为重点，



推拿师正在给患儿进行推拿捏脊。

开展小儿推拿诊疗，也为我省基层医务人员提供一个专业权威的推拿学习和进修的平台，有效提升小儿推拿专业技术人员的临床水平。

目前，小儿推拿中心可以开展鼻炎、腺样体肥大、小儿肌性斜颈、生长发育迟缓、小儿多动抽动症、假性近视、肠系膜淋巴结炎等疾病的

治疗。同时，可以完成小儿脾胃调理、小儿体质调理、儿童眼健康管理、小儿二十四节气保健管理等，并开展小儿药浴、足浴、穴位贴敷、脐灸、拔罐、刮痧等外治疗法。

为保证广大患儿能及时就诊，小儿推拿中心无节假日，周六日也正常开诊，必要时还会增加夜间门诊。