

5月31日世界无烟日

编者按

近日,因为艺人王源与贾乃亮等人在聚餐时吸烟一事在网络上闹得沸沸扬扬。一是公共场所是禁止吸烟的。作为“公众人物”的他们显然是违规了;二是18岁的王源娴熟的抽烟姿势,打破了他在大众心目中的良好印象。事后,北京市控烟协会会长就王源抽烟一事点名批评了他,王源也在写完道歉信之后,于第二天前往当地社区服务站缴纳罚款。

烟草危害已是当今世界最严重的公共卫生问题之一,全球每年因吸烟导致的死亡人数高达600万,超过因艾滋病、结核、疟疾导致的死亡人数之和。

据全球烟民人数统计,我国现为第一烟草生产国和国民吸烟大国。我国吸烟人群逾3亿,另有约7.4亿不吸烟人群遭受“二手烟”的危害。吸烟对人民群众健康的影响尤为严重,政府如对此状况不加以控制,人民群众的生命健康与社会经济发展将不堪重负。

无烟世界 清新一片

远离烟草 为健康而战

给孩子一个无烟的环境 才是最好的儿童节礼物

2019年世界无烟日的重点是“烟草和肺部健康”,旨在提高人们对以下问题的认识:

- 烟草对人们肺部健康的负面影响,包括从癌症到慢性呼吸系统疾病。
- 肺对所有人的健康与福祉起着根本作用。

“被吸烟,我不干”

有调查显示:超过半数的中国男人吸烟,中国烟草总公司的盈利能力甚至超过中石油。“客户洽谈来一支,诚意相邀,不好意思回绝”“缺少灵感来一支,思考可以更深刻”“烦心郁闷来一支,让心情变得平静”“提神解压来一支,身体舒服精神愉悦”“领导是老烟民,全办公室都吸烟,自己不吸烟也等于在吸二手烟”……

很多烟民借口道:“多年的烟瘾很难戒除了”“某某吸了一辈子的烟,还不是活到80岁,我为什么要戒烟”“我也曾试过戒烟,但是感觉身体状态比以前更差了,整天觉得头晕”“我尽量不在孩子面前吸烟”“吸烟有害,害的是我自己的身体,你可以走开啊”……

近几年,控制吸烟行为已逐步纳入法律规范体系,多数城市已对其形成明文条例。虽然条例具有了一定的法律强制性,但实际执行起来却是坎坷重重。在控制吸烟问题上,我国与先进国家存在明显差距,主要原因之一,是我国公众对于吸烟危害健康这一重要的科学事实还缺乏深刻的认识。很多人在禁烟场所无视控烟条例,禁止吸烟标志,依然我行我素。甚至最近不断发生在高铁、飞机上吸烟而被训诫或行政处罚的案件。违规吸烟就像是病菌一样,无处不在。

为什么中国人难戒烟?对于中国来说,人们面临着两个问题,一个是生理上的难关。吸烟者本身主观意愿不想戒,或者在戒烟的过程中遇到困难就放弃了;一个是社会压力。敬烟是中国人社交经常做的事情,尤其对于男性,推辞又是不礼貌的表现。

当主动吸烟者不能有效控制或减少时,想改善吸二手烟的状况几乎是不可能。中国控烟协会表示,我国有超过7亿的被动吸烟人口,每年有120万人因吸烟导致的疾病而死亡。显然,要避免被动吸烟,首先是要减少主动吸烟者的数量。但在实际生活中,劝阻吸烟者可能会引发一些社会矛盾,比较有代表性的就是医生电梯内劝阻吸烟致死案。有调查显示,有8成以上的被动吸烟者不会主动站出来制止主动吸烟者,这既有传统观念上的“尊重别人”,更有怕引起矛盾的顾虑和尴尬。

但是,要知道“一人吸烟多人受害”。吸入二手烟带来的危害重于直接吸烟的人,尤其对老人和儿童,吸入过量二手烟更会引发哮喘、肺炎、肺癌、高血压、心脏病等疾病,这绝对不是小题大做,这是控烟条例出台的原因之一,为的是努力营造适居环境。

一些人标榜着吸烟自由,不先征得对方同意就径直奔,肆意地坐在女士和儿童面前及公共场合吸烟,完全不顾别人的健康与感受,这是自私自利的表现。控烟、戒烟的口号不应仅在每年的5月31日宣传倡导,它更需要政府、社会的支持——加大控烟条例的执行力度,将控烟进行到底;广大被吸烟者大力参与,为了身心健康,为了孩子们的明天,为了无污染的环境,勇敢地站出来对吸烟者说“不”,还要从“娃娃”抓起,远离烟草,更希望广大烟民们能够自觉控烟,恪守文明规则。

很多老烟民都觉得:“饭后一支烟,快活似神仙;饭后十支烟,风度又翩翩。”用餐后,掏出香烟来吞云吐雾一番,舒服极了。岂不知,当香烟燃起的那一刻,你的身体受到一万点暴击伤害。

有人抽烟上瘾,以为可以提神、解闷、缓解压力、激发灵感……沉浸在这种令人产生麻痹幻觉的物质享受中。吸烟者,以为点燃的是香烟,其实是香烟点燃了他们的脏器,因为那些有毒物质在无缝不入地吞噬他们!

烟草中有哪些有害物质

每两个吸烟的人就会有一个死于和吸烟相关的疾病,其中一个人的寿命将小于70岁;与不吸烟的人相比,吸烟者的寿命要减少10-15岁。烟草燃烧的烟雾中含有4000多种已知的化学物质,它们是造成吸烟者成瘾和健康损害的罪魁祸首。主要有害物质有尼古丁、焦油、一氧化碳等。

尼古丁是高度成瘾性物质,其成瘾性仅次于海洛因。尼古丁可引发生血管收缩、心跳加快,使血压升高、血管内膜受损,加重动脉硬化,引起冠状动脉痉挛,诱发心绞痛和心肌梗死。焦油是烟草燃烧后产生的黑色物质,在烟雾中以细小颗粒的形式存在。焦油是引起肺癌和喉癌的主要原因,也会加重哮喘和其他肺部疾病的症状。焦油还会造成吸烟者手指和牙齿发黄。一氧化碳是迫使氧气脱离红血球的物质,从而造成缺氧,还会使胆固醇增多,加速动脉粥样硬化。

此外,烟草中还含有放射性致癌物质及氰化钾、甲醛、砷、汞等致命损伤成分。

此外,烟草中还含有放射性致癌物质及氰化钾、甲醛、砷、汞等致命损伤成分。

烟草如何危害全世界人民的肺部健康

5月31日,是第32个世界无烟日,今年的主题是“烟草和肺部健康”。烟草对人们肺部健康的负面影响,从癌症到慢性呼吸道疾病,肺对所有人的健康和福祉发挥着根本作用。2019年世界无烟日,将重点关注接触烟草影响全世界人民肺部健康的多种方式。具体包括:

肺癌 吸烟是导致肺癌的主要原因,全球三分之二以上肺癌死亡由吸烟所致。在家中或工作场所接触二手烟雾也会增加罹患肺癌的风险。戒烟可降低肺癌风险:戒烟10年后,肺癌风险可降至吸烟者的一半左右。

慢性呼吸系统疾病 吸烟是慢性阻塞性肺病的主要原因,慢性阻塞性肺病指充满液体的黏液在肺部积聚,导致痛苦的咳嗽和呼吸困难。由于烟草烟雾可显著减缓肺部发育,因此,年轻时便开始吸烟的人罹患慢性阻塞性肺病的风险尤其高。烟草还会加剧哮喘,而哮喘会限制活动并导致残疾。尽早戒烟是减缓慢性阻塞性肺病发展和改善哮喘症状的最有效治疗方法。

影响生命全程 因母亲吸烟或母亲接触二手烟雾而在子宫内暴露于烟草烟雾毒素的婴儿,经常会出现肺部生长及功能减退的情况。接触二手烟雾的幼儿面临哮喘、肺炎和支气管炎及恶化的风险,并可能频繁罹患下呼吸道感染。全球估计有16.5万名儿童因二手烟雾引起的下呼吸道感染在5岁之前死亡。能够活到成年的人则继续遭受因接触二手烟雾导致的健康后果,因为幼儿时期频繁罹患下呼吸道感染会显著增加成年后患慢性阻塞性肺病的风险。

结核病 结核病会损害肺部并降低肺功能,吸烟会进一步削弱肺功能。世界上大约四分之一的人患有潜伏性结核病,使他们面临发展为活动性结核病的风险。吸烟者患结核病的可能性增加一倍。由吸烟造成的肺部健康损害会加重活动性结核病,由此大大增加因呼吸衰竭而致残和死亡的风险。

空气污染 烟草烟雾是一种非常危险的室内空气污染形式:它含有超过7000种化学物质,其中69种已知会导致癌症。虽然烟雾可能是看不见和无味的,但它可以在空气中徘徊长达五个小时,使那些接触者面临肺癌、慢性呼吸系统疾病和肺功能降低的风险。

吸烟与多种疾病紧密相关

吸烟还与心脑血管疾病、肺癌等多种疾病存在密切关系。心脑血管疾病是全球首位的致死和致残原因。在我国,心脑血管疾病引起的死亡占总死亡人数的40%以上。吸烟和吸“二手烟”是心脑血管疾病最主要的可预防因素。

何时戒烟都不晚,怕的是不开始,了解是跨过艰难的第一步。为了健康快乐的家庭生活,为了高质量的生活,远离烟草,为健康而战。

自1989年开始,每年“六一”儿童节前一天(5月31日)都是“世界无烟日”,联合国世界卫生组织为什么要选择这一天,其目的不言而喻,希望下一代免受烟草危害。虽然大家都知道“吸烟有害健康”,但很多时候,这更像一句广告语,很少有烟民真正正视这个问题。

众所周知,烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一,吸烟和“二手烟”暴露严重危害人类健康。世界卫生组织曾把4月7日定为“世界无烟日”,后来改为每年的5月31日,为什么?因为第二天是“国际儿童节”,世界卫生组织的这个小小的改动,耐人寻味!它寄予了一种希望——下一代免受烟草危害!为了孩子的健康,请戒烟吧,让他们远离“二手烟”的危害!

据在针对6个国家,2000多名儿童的调查中,中国儿童认识香烟的比例最高:将近90%能识别出至少一种香烟商标。即是说,在孩子们的生活中,他们经常见到有人吸烟!孩子接受这些刺激,主要是从电视和电影媒体,还有就是身边有吸烟的大人。

孩子的模仿能力有多强?你无知的举动无时无刻不在影响着他们,你抽烟时候的姿势都会在他们的模仿中出现。所以,许多国家规定不能在公共场所吸烟,以及电视、电影里禁止出现吸烟镜头。当你在家里吸烟的时候,你的孩子就在这种香烟缭绕的氛围中度过,“熏陶”他的身心。

明天就是“六一”儿童节了,请用一支棒棒糖替代,少抽一支烟,为了孩子的健康、为了家人的健康,请把今天的“世界无烟日”和明天的“六一”儿童节一起过,和孩子一起过一个无烟的“儿童节”。

给你一个戒烟的理由

如果您是一位烟民,请认真地看完这篇文章,再来决定对烟草的偏好。

有人会说,我还没有孩子,或是我吸烟的时候不会当着孩子面,是不是就不用戒烟?别急,总有一个让你戒烟的理由!

女性吸烟者的戒烟理由:
 吸烟可使女性皮肤老化,造成皮肤干燥、脱皮、皱纹、松弛、肤色晦暗等问题,还会导致女性受孕率降低、绝经后女性发生骨质疏松、骨折等风险增加。如果戒烟,您的皮肤会变好,能够孕育一个健康的宝宝,将来发生骨质疏松和骨折的风险也会明显下降。

孕妇戒烟的理由:
 孕妇吸烟会对胎儿健康有严重损害,易引起自然流产、前置胎盘、胎盘早剥和异位妊娠;会严重影响胎儿各个阶段发育,引起胎儿生长受限、先天畸形(如唇裂、腭裂、肢体畸形)、新生儿低于出生体重、婴儿猝死等,影响儿童身体和智力发育。

家里有小孩儿的吸烟者戒烟理由:
 “二手烟”会影响儿童生长发育,导致儿童易患呼吸道疾病、支气管炎、肺功能下降、中耳炎和过敏性疾病等。家长吸烟会在孩子面前产生坏榜样。戒烟对保护您家人的健康有重大意义。

年轻吸烟者的戒烟理由:
 您现在的年龄戒烟比较容易,吸烟使您的呼吸和衣服上的味道不好闻,而且使您的牙齿变黄,吸烟对您的运动能力有影响,吸烟不再被社会所接受。

老年吸烟者的戒烟理由:
 各个年龄段戒烟均有益处,即使在这个年龄,戒烟也可获得更长的预期寿命,并且这些延长的寿命年数为“健康的生命年数”,与持续吸烟者相比,戒烟者更少伴有疾病和残疾。如果戒烟,您发生缺血性心脏病、癌症等疾病的风险也会明显降低。另外,您身上和呼吸中的烟草味道将会消失,您的孙子、孙女可能会更愿意和您在一起。