

创建无烟环境 畅享健康生活

本版文字稿由本报记者 祝琪尧 采写
本版图片由本报记者 夏景明 摄
本版策划 戚凯慧

5月29日,2023年“世界无烟日”主题宣传活动在宁夏银川市拉开帷幕,“无烟为成长护航”是此次“世界无烟日”的主题。当前,我国正在大力推进美丽中国建设,各行各业都在践行“绿水青山就是金山银山”理念,控制烟草污染、创造无烟环境更是我们每个公民的义务。

近年来,随着健康生活观念的深入人心和群众日益提高的文明素养,我市公共场所吸烟问题明显改善,无烟医院、无烟校园、无烟单位、无烟车站……让清新的空气留在市民鼻尖,无烟环境正成为文明辽源的新时尚。

公共场所杜绝吸烟

走进市中心医院,在医院大堂、过道、会议室、卫生间、电梯等地方,都能看到显眼的禁烟标识。室内没有吸烟现象,地面没有烟蒂,空气里没有烟味,连烟灰缸、带灭烟处的垃圾桶都不见了。“身体不舒服来看病时,如果有烟味就更加受不了。医院里没有人吸烟,对患者的健康来说非常好。”来医院看病的张女士说道。

在公共场所吸烟是一种无视他人身体健康的不文明行为,影响整座城市文明形象。现在,还是有一些人在公共场所旁若无人地“吞云吐雾”,更有甚者,在电梯里、饭店包间、休息室等封闭空间吸烟,导致空间内烟雾缭绕,不仅影响他人的身体健康,还会造成火灾隐患。不

在公共场所、室内工作场所和公共交通工具内吸烟,是以实际行动践行文明健康、绿色环保生活方式的重要体现。每个人都有义务保护我们的生活环境,共同努力、以身作则,坚决抵制在公共场所吸烟的不文明行为。

据了解,为着力提高城市文明程度和人文素质,保障人民群众身体健康,近年来,我市城区大力推进无烟党政机关、无烟医院、无烟学校、无烟企业等无烟单位创建,充分利用每年“世界无烟日”“世界防治结核病日”等,开展线上线下多种形式的控烟宣传工作。在全社会的共同努力下,相信无烟、健康的生活环境正向我们慢慢走来。

坚决向二手烟说“不”

尽管很多公共场所贴上了禁烟标志,但视而不见者依然存在。对于吸烟者来说,走到哪里吸到哪里,兴之所至顺手一点,“吞云吐雾”何其舒畅,而不吸烟者却常常“哑巴吃黄连”,对吸烟者采取姑息容忍的态度。有市民表示:“这种被迫吸烟的情况,想去躲避和阻止确实很难。如果遇上明事理、有点素质的人或许可以提个建议,但是遇上低素质的人,你的劝导很可能会“引火烧身”,引起口舌纠纷。所以,除了特殊原因外,多数情况下很多人都闭口不言、默默忍受。”就像此前有新闻报道,医生劝诫在电梯里的吸烟者,吸烟者非但不予理睬,还激动得突发病情,将医生一度推至舆论的风口浪尖,给医生原本平静的生活带来了波澜。再者,有的吸烟者觉得抽烟是自己的权利而理直气壮,劝戒次数

多了,反让劝戒者感到尴尬。

所以,要让二手烟的危害减到最小,首先就要完善控烟相关的法律法规,通过控烟条例的制定,明确对违规吸烟者的处罚,明确规定谁来罚、怎么罚,并依法执行。其次,公共场所禁烟应当举全民之力,要全面宣传禁烟法规,向全民普及禁止吸烟的场所和相关条例规定,在全社会形成在公共场所吸烟可耻的共识,让禁烟标志成为吸烟者的“红灯”,也为劝戒吸烟者增加底气。市民要敢于对身边的不文明吸烟行为说“不”,拒绝吸游烟、二手烟,争当爱国卫生运动志愿者、控烟劝导员和监督员,主动劝阻他人不在禁烟场所吸烟,带动身边人文明劝导,共促健康,人人成为执行者和监督者,为自己和下一代营造更加健康的生活环境。

电子烟能不能帮助戒烟

知道烟草的危害后,有一部分人转而抽起电子烟。这个号称能让人“健康吸烟”“不上瘾”的电子烟越来越频繁地进入人们的视线。更有商家为了利益大肆宣称,电子烟可以帮助人们戒烟。那么,电子烟究竟是“天使”还是“魔鬼”?

其实,国家卫健委官网就曾强调:不建议电子烟作为辅助戒烟手段,更不能宣传其医学方面的疗效。相关研究表明,电子烟是一种新型烟草,也称为“电子尼古丁传送系统”。新型烟草制品的特点是不需要燃烧,只提供尼古丁,没有焦油。电子烟主要通过电子加热方式使烟油雾化,使用者将气雾吸入,以达到吸食传统卷烟的效果。为了

满足不同吸烟者的爱好,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。电子烟相比传统卷烟,对人类免疫系统的抑制增加,显著增加患心血管疾病的风险,引发心脏病,添加的香味成分会导致细胞凋亡。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还可能致多种癌症,而且二手烟危害更隐蔽。

所以,戒烟糖、非烟草型香烟等替代品其实是一种自我暗示:“我需要吸烟,或是用别的方法填补空虚。”这只会加强对烟草的需求,替代品并不能缓解戒烟反应。

持之以恒 科学戒烟

吸烟会导致慢性成瘾,让身体和精神都对烟草产生依赖性,从而使人们吸烟程度愈演愈烈。所以,早戒烟是最佳选择,让我们一起持之以恒、科学戒烟。

要科学戒烟,就要避开“诱惑”,控制吸烟欲望。据相关资料显示,吸烟者在戒烟过程中,其吸烟的冲动并没有完全消失。在一些特定的“危险”情况下,如周围有人吸烟、压力大、人际关系紧张、心情烦躁、饮酒后等,会有更强烈的吸烟冲动。为避免“复吸”,戒烟者应尽量避免这些情况的发生,并事先准备好有针对性的对抗措施来应对。比如,当有吸烟冲动时,做几次缓慢的深呼吸或找些别的事做,转移注意力。同时,也要远离“复吸”的环境。可以提前告知配偶、家人、朋友、同事和其他密切接触者,自己已经戒烟了,请他们监督自己,并请周围的吸烟者尽量不要在自己面前吸烟。开始戒烟时,戒烟者必须把香烟、打火机、烟灰缸等物品全部扔掉,选择一些替代品,如口香糖、牙签、勺子

来帮助克服以往每天抽烟时手和嘴的重复动作。在过去总是吸烟的地方放置警示牌,例如“起床时不要吸烟”“饭后不要吸烟”等。刚开始戒烟时,由于血液中尼古丁浓度降低,以及心理和行为习惯且无法马上适应,戒烟者会出现渴望吸烟、头晕目眩、胃部不适、便秘、紧张、注意力不集中、抑郁以及失眠等症状,医学上称之为“戒断综合征”。一般来说,这些症状在戒烟2-3周后可自行消失。戒烟者可在开始戒烟后一周内,适当减少工作,以便释放压力。当有吸烟欲望时,可慢慢深呼吸、外出散步或锻炼、喝杯茶、嚼块口香糖等,转移注意力。

戒烟最主要的方法就是逐渐减量法和突然停止法。突然停止法虽然会使戒烟者在戒烟的头两个星期出现一系列不适症状,但效果较好。逐渐减量法持续时间较长,戒烟者往往不容易坚持。戒烟者要根据自己的实际情况,寻找合适自己的戒烟方法。

多一个戒烟理由——消除烟草对环境的威胁

众所周知,吸烟有害健康。但你是否知道,烟草对环境的威胁也是巨大的。据相关媒体报道:烟草种植需要大量的农药和化肥,助长了土壤退化,会更快地耗尽土壤肥力。一旦土壤被榨干,大多数植物都不能继续生长,对生物多样性构成威胁。而且,作为烟草消费废物的卷烟烟头在环境中难以降解,它们有的被丢弃在街头,有的被扔到排水沟、土壤和水中,成为环境微塑料污染的来源之一。其中的有毒化学物质,包括已知人类致癌物以及砷和重金属,它们渗透到环境中并在环境中堆积,成为有毒垃圾。换句话说,烟草的寿命周期从始到终都具有污染性和破坏性。所以,每一支卷烟不仅燃烧自己、危害身边人的健康,实际上也是在燃烧本来就稀缺的资源、破坏我们赖以生存的环境。

多数吸烟者能够意识到“吸烟有害健康”,但把戒烟付诸行动时却

困难重重,这就对客观干预提出了一定要求。近期,控烟人士也提出了一系列建议来督促和帮助吸烟者戒烟。比如,通过提高烟草价格、降低社会对烟草容忍度、推动无烟法律覆盖城市等措施,给予吸烟者压力。通过将烟草依赖疾病纳入门诊慢特病种管理范围、将戒烟药物纳入定点零售药店等措施,提升戒烟服务的可及性。目前,我国多个城市已立法通过室内公共场所全面禁烟的法律法规,对戒烟、控烟起到了促进作用。

如今,不管是“健康中国”的实现,还是推进生态文明建设,都需要从源头上摆脱烟草对环境的威胁。因此,戒烟、控烟都需引起重视,我们可以做的还有很多,例如积极宣传吸烟的危害性、对二手烟说“不”、自己不吸烟、不劝他人吸烟、积极戒烟等。所以,摆脱烟草对环境的威胁,就让我们从主动放下手中烟和劝人放下手中烟开始。

多一个戒烟理由——减少烟草对家人健康的损害

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一。据世界卫生组织数据显示,由于使用烟草,在全球范围内,每年800万人被夺去生命。从心脏病发病风险来看,吸烟者和经常吸二手烟的人,心脏病发病风险较高。从免疫系统功能来看,吸烟会降低免疫力,令抗感染能力降低,容易出现呼吸道感染。此外,还有不育、糖尿病并发症、血栓等疾病不知不觉地侵入身体。

尼古丁是香烟吸食者成瘾的罪魁祸首,本身也极具毒性。烟焦油中有有害物质的联合作用是人类癌症的一大诱因,当摄入量达到一定水平就是癌症的引发剂,一氧化碳对全身的组织细胞均有毒性作用,尤其对大脑皮质影响最为重要。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因,而慢性肺部疾病本身也增加了得肺炎及心脏病的危险,并且吸烟也增加了患高血压的危险。

更让人心惊胆战的是烟草对婴幼儿的影响,这也是不少宝爸、宝妈们最担心的问题。父亲或母亲吸烟均可导致儿童下呼吸道疾病发病风险增加,比如支气管炎和肺炎,尤其易发生在出生后第一年,出现咳嗽、咳痰和喘息等常见呼吸道症状的频率更高。在双亲都吸烟的家庭,子女出现上述问题的危险增加。年纪越小的儿童陪伴在父母身边的时间越长,如果父母吸烟,那么这些儿童吸入二手烟的机会越多,易患蛀牙的几率越高。而且,烟草中的可替宁是一种在尼古丁分解时所产生的物质,孩子血液中的可替宁含量一旦增加,其阅读、数学和推理能力就会下降,影响智力发育。

所以,成年人最好不要吸烟,这是对自己和家人负责。青少年更不要吸第一支烟,主动远离传统烟草制品和电子烟,共同培育“不送烟、不递烟、拒香烟”的健康文明家风。