

# 吸烟危害你我他,请对烟草说不

## 近半市民不知“无烟日”

本报记者 吕增霞

### 近半市民不知“无烟日” 戒烟门诊咨询人数有点少

5月31日是第28个世界无烟日,尽管吸烟有害健康,但记者采访发现,不少市民对公共场所禁烟以及“无烟日”知之甚少。

在走访中,无论是“老烟枪”还是从不吸烟的市民,对于“无烟日”知之甚少。31日上午,记者随机采访了20位市民,能够准确说出“无烟日”具体时间的仅有11人。

在一公交车站,一位边吸烟边等车的市民陈先生表示并不清楚无烟日。已有20多年烟龄的他告诉记者,曾尝试过戒烟,但还是没戒掉。从5月10日开始烟草统一提价,记者采访东营部分烟草零售店主了解到,涨价对香烟销量并没有太大影响。

东营市人民医院呼吸内科主任张德勇主任告诉记者,从以前认为让烟是一种礼貌行为,到现在在公共场合不好意思吸烟,近几年,百姓的戒烟意识还是明显提高,“我们的戒烟门诊已经开办三年了,从刚开始无人问津到现在有人来咨询了,这也是一种进步,虽然来咨询的人不是太多。”张主任说,据统计,目前全世界有13亿烟民,每年有600万人死于与吸烟有关的疾病,每年还有成千上万的非吸烟者因为被动吸烟而死亡。科学研究证明:吸烟是癌症、心血管病、慢性阻塞性肺病等多种疾病的行为危险因素,在吸烟者之中,有一半人将死于吸烟所导致的疾病,吸烟已成为继高血压之后的第二号全球杀手。张主任说,任何时候戒烟都有好处,呼吁大家为了自己的身体健康,尽快戒烟。

### 你知道二手烟的危害吗?

大家都知道二手烟的危害,但是你知道二手烟的危害吗?二手烟是指在烟民吸烟后离开房间或车厢后,遗留在房间内或车厢内、烟民头发和衣物上的烟雾颗粒。有记者调查发现,很多受访者对二手烟有了解,绝大多数人对二手烟的概念很陌生。

“无论你在何处吸烟,烟雾中的有害颗粒都将吸附在你的头发、皮肤、衣物以及地毯、沙发和汽车坐垫套等物体上,这些有毒成分包括氢氰酸、丁烷、甲苯、砷、铅、一氧化碳等10余种高度致癌化合物。”(全国知名专家支修益)。有害物质导致室内环境被污染,此时进入室内的人,深受其害。二手烟会造成隐性的危害,可能比二手烟还大。有研究证明,残留在衣服和家具上的二手烟不仅不能被皮肤、呼吸道吸收危害健康,甚至能损伤人的遗传基因。由美国劳伦斯伯克利国家实验室研究人员领导的研究发现,二手烟可在人体内造成重要的基因损伤。

二手烟在室内停留的时间远比二手烟时间要长,对接触二手烟的妇女和儿童,其健康危害尤为突出。由于婴幼儿能吸入靠近自己的污染物,或者接触和舔到手污染的问题表面,因此他们极易暴露在二手烟的危害中。据美国哈佛大学医学院研究显示,二手烟对儿童造成的危害要比成人20倍以上。因此,专家表示,家长们要重视二手烟的危害,杜绝家中、车内及室内吸烟。

### 戒烟最需毅力,尽快行动是关键

张主任告诉记者,有很多患者在意识到吸烟的危害之后,他就有有意愿地去戒烟,但是很多人过不了烟瘾,反复戒烟不成功,应该如何戒烟呢?张主任说,戒烟需要经历“思考、准备、行动和维持”四个阶段,戒烟最需毅力,尽快行动是关键。

1.首先,思考就是要了解吸烟的危害,纠正吸烟的错误认识,了解为什么会上瘾。准备期主要明确戒烟动机并坚定戒烟意愿,同时做好计划,记录吸烟习惯。如果并不是从心底里想要戒烟,很容易因诱惑而放弃,医生再多的方法也只是徒劳。

2.在进入准备期之后的一个月确定一天开始不吸烟,即进入行动期。在行动阶段采用药物、心理支持和行为干预三种方式达到戒烟的目的。医生会通过一些量表和检测方法了解患者的基本信息和烟草依赖程度,如《尼古丁依赖评估——尼古丁依赖检测测量表》。

3.拒吸超过4周即进入维持期,这个阶段的主要目标就是拒吸第一支烟,避免复吸。

4.一般一个戒烟周期为3个月,也就是说坚持3个月不碰烟草就表明戒烟初步成功。

### 东营市人民医院首个国家级继续医学教育项目成功举办



本报5月30日讯(记者 吕增霞) 5月28日至31日,东营市人民医院成功举办了第六届黄河口心血管病论坛暨第三届急性胸痛区域救治研讨会,此为东营市第一个国家级继续医学教育项目。

据悉,黄河口心血管病论坛自2010年成立以来,本着“承担社会责任,重视预防,促进全民健康水平的提高”宗旨,论坛每年举办10余次基层巡讲,宣讲前沿医学技术知识,促进指南落实,使常见病、多发病治疗规范化,制定了标准临床路径,提高了基层医生和大众居民的健康意识,构筑了慢病预防网络。6年来,心内科主任李振华团队在实践中建立了“ACS区域救治体系”,构筑东营地区急性胸痛的绿色通道,充分利用资源,推进了东营部分地区双向转诊实施,建立了独特的急性心肌梗死药物一介入区域救治策略的“东营模式”,每年近100例急性胸痛的患者得到及时有效的救治,使更多的普通大众获益。

本次会议分为大师讲坛、急性胸痛救治论坛、冠心病论坛、心电生理与起搏论坛、急性胸痛继续医学教育课程,会议邀请了张运院士、崔连群、刘同宝、刘仁光、李淑君、蔡尚郎、贾如意、刘现亮、王勇等国内知名教授进行学术讲座。并邀请台湾学者黄伟春教授来医院进行学术、手术交流,详细介绍了台湾地区急性心肌梗死的救治现状,并与李振华团队进行了深入探讨及经验交流。此次会议为论坛“心预心”医疗平台项目的推广、“急性冠脉综合征”患者院外规范管理项目的建立奠定了基础,使更多急性胸痛患者得到快速有效的诊治。

### 全民健身,健康生活



30日晚,由同济医院承办的“小树林健身文艺晚会”成功举办,百余名老人和孩子向大家呈现了一场精彩的演出。同济医院郭院长说,希望通过开展这种贴近百姓的活动倡导大家热爱生活,健康生活。

本报记者 吕增霞 摄影报道

# 第三届山东省脐带血采集及临床应用研讨峰会暨首届干细胞技术临床转化高峰论坛顺利召开

5月30日,第三届山东省脐带血采集及临床应用研讨峰会暨首届干细胞技术临床转化高峰论坛在济南顺利召开。来自全国各级医院的妇产科、血液科及神经科专家代表600余人参加了此次大会。

据了解,本次大会召开的目的是为深化干细胞基础研究与临床转化的有效衔接,推进干细胞在生命科学领域的研究,共同探讨干细胞技术在血液病、神经性疾病等重大疾病治疗中的突破性应用。同时更好地建立脐带血采集及临床应用、干细胞技术临床转化学术交流平台,一如既往地提供安全、有效的干细胞服务。

本次会议由山东大学齐鲁医院、山东省脐带血造血干细胞库(以下简称山东省脐血库)、山东省细胞组织库主办,分为血

液科分会场,妇产科分会场和神经科分会场。参加此次会议的专家有山东大学齐鲁医院血液肿瘤专家、山东省脐血库首席科学家沈柏均教授,安徽省立医院副院长孙自敏教授,首都医科大学附属北京天坛医院刘元波教授,北京军区总医院附属八一儿童医院罗荣壮教授,山东省立医院王谢桐教授,北京大学第一医院杨慧霞教授,北京大学第三医院杨孜教授,美国伊利诺斯大学医学院(芝加哥)干细胞实验室主任、山东省细胞组织库主任曲廷瑜教授,中国人民解放军海军总医院栾佐教授等,本次会议围绕细胞资源存储及管理现状、干细胞治疗的市场化现状及特点、血液病、肿瘤、脊髓损伤、神经损伤等疾病的治疗及分子水平检测技术的探讨和干细胞

治疗相关法律法规的解读等方面展开。

山东大学齐鲁医院所属的山东省脐血库建库以来,已储存公共库捐献脐带血造血干细胞16000余份,为国内外检索HLA相合脐血6000余次,为临床造血干细胞移植提供合格脐带血800余份,自2013年以来山东省脐血库积极投身公益,在山东省17个地市开展了“火种工程”援助恶性血液病患儿公益行动,截止到目前,已实施救助家庭近80个,提供移植用造血干细胞和募集治疗资金超过500万元。其中年龄最大的达到16岁,年龄最小的仅6个月。

据了解,山东省脐血库是经国家规划、卫计委批准设立,山东省内唯一正规合法的脐带血库。自山东大学齐鲁医院血液肿瘤专家、山东省脐血库首席科学家沈

柏均教授在1991年完成世界首例混合脐带血代替骨髓移植治疗脂肪肉瘤获得成功,山东省的脐带血临床应用就一度引起世界关注。目前国内已经完成脐带血造血干细胞移植3000多例,其中,家庭库储存脐带血移植应用案例也已超过了100例。

全球范围内已进行了40000例以上的脐带血移植。目前,脐带血移植已成为治疗白血病、再生障碍性贫血、淋巴瘤等疾病的新兴手段,脐带血造血干细胞移植术也作为第三类医疗技术,在越来越多的医院获得推广应用。长期临床研究结果表明,脐带血干细胞移植与骨髓或外周血造血干细胞移植相比,具有多项优势,临床应用前景非常广阔,是非常珍贵的生物资源。