

禁烟控烟在行动

拒绝吸烟,培养健康生活习惯

烟草危害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。

据调查,我国现有吸烟者已超过3亿,而这3亿人抽出了我国烟草生产和烟草消费两个世界第一的“大国”地位;并且还有约7.4亿非吸烟者遭受二手烟的危害,因此我国已经成为全球受烟草危害最严重国家。控烟宣传,势在必行,一起加入无烟行动吧!

吸烟的危害有多大?

1.吸烟会导致慢性呼吸系统疾病

吸烟对呼吸道免疫功能、肺部结构和肺功能均会产生影响,引起多种慢性呼吸系统疾病。

有充分证据表明,吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病、呼吸道感染、肺结核、多种间质性肺疾病,且吸烟量越大、吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。此外,有证据提示,吸烟可以增加支气管哮喘、小气道功能异常、静脉血栓栓塞症(肺栓塞)、睡眠呼吸暂停、尘肺的发病风险。

2.吸烟会导致恶性肿瘤

烟草烟雾中含有69种已知的致癌物。这些致癌物会引发机体内关键基因的突变,正常生长控制机制失调,最终导致细胞癌变和恶性肿瘤的发生。

有充分证据表明,吸烟可以导致肺癌、口腔和口咽部恶性肿瘤、喉癌、膀胱癌、宫颈癌、卵巢癌、胰腺癌、肝癌、食管癌、胃癌、肾癌等,且吸烟量越大、吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。此外,有证据提示,吸烟可以增加急性白血病、鼻咽癌、结直肠癌、乳腺癌的发病风险。

3.吸烟会导致心脑血管疾病

吸烟会损伤血管内皮功能,可以导致动脉粥样硬化的发生,使动脉血管腔变窄,动脉血流受阻,引发多种心脑血管疾病。

有充分证据表明,吸烟可以导致动脉粥样硬化、冠状动脉粥样硬化性心脏病、脑卒中、外周动脉疾病,且吸烟量越大、吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。此外,有证据显示吸烟可以增加高血压的发病风险。

4.吸烟会导致糖尿病

吸烟会抑制胰岛素的生成,影响胰岛功能。有充分证据表明,吸烟可以导致Ⅱ型糖尿病,且吸烟量越大、吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。

5.吸烟危害生殖健康

烟草烟雾中含有多种可以影响人体生殖及发育功能的有害物质。

吸烟会损伤遗传物质,对内分泌系统、输卵管功能、胎盘功能、免疫功能、孕妇及胎儿心血管系统及胎儿组织器官发育造成不良影响。有充分证据表明,女性吸烟可以降低受孕几率,导致前置胎盘、胎盘早剥、胎儿生长受限、新生儿低出生体重以及婴儿猝死综合征。此外,有证据提示,吸烟还可以导致勃起功能障碍、异位妊娠和自然流产,二手烟更加危险。

二手烟是指由吸烟者在吸烟过程中吐出的主流烟草烟雾,以及从卷烟或其他可燃烟草制品燃烧时散发出的侧流烟草烟雾,共同组成的弥散于空气中的一种混合物。

二手烟中同样含有数百种有毒的化学物质,包括致癌物、重金属、烟草特有亚硝胺及多环芳烃等。不吸烟者暴露于二手烟同样会增加多种吸烟相关疾病的发病风险。

有充分的证据表明,二手烟暴露可以导致肺癌、烟味反感、鼻部刺激症状和冠心病等。二手烟暴露对孕妇及儿童健康造成的危害尤为严重。室内完全禁止吸烟是避免二手烟危害的唯一有效方法。

被动吸烟者的危险



被动吸烟吸入的是主动吸烟者呼出的一手烟和香烟燃烧产生的二手烟。

被动吸烟者所吸入的有害物质浓度并不比主动吸烟者低,主动吸烟者吐出的冷烟雾中,焦油含量比吸烟者吸入的热烟雾中的多1倍,苯并芘多2倍,一氧化碳多4倍。据国际性的抽样调查证实,吸烟致癌患者中的50%是被动吸烟者,吸烟家庭儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。

吸入许多有毒物质,如苯、烟碱、甲醛等,可以引起鼻、咽喉和胸部的刺激以及呼吸困难、咳嗽、打喷嚏、红眼和流泪、鼻涕、头疼、头晕、恶心和注意力不集中。儿童更容易发生婴儿猝死综合征,急慢性呼吸系统疾病,影响儿童的身高发育和智力发育。

实用的戒烟策略

- 1.坚定信念:强化戒烟意识,坚定戒烟一定能够成功的信念,不要在戒烟后尝试吸烟,即使是一口烟。
- 2.取得支持:告诉家人、朋友、同事自己已决定戒烟,取得他们的理解、鼓励和支持。
- 3.限制饮酒:在戒烟期间饮酒

会降低戒烟成功率,戒烟期间尽量少参加聚会。

4.分散注意力:做运动、干家务或者做一些自己喜欢做的事。

5.处理吸烟用具:处理掉身边与吸烟有关的全部物品,如烟灰缸、打火机和香烟等,避免引起吸烟的“条件反射”。

6.寻找替代方法:建立一些补偿行为,可借用一些替代物,如饮水、咀嚼无糖口香糖等。

7.处理戒断症状:“我感觉紧张、烦躁”——做深呼吸,散步;“我感觉身体疲乏,总想睡觉”——保证充足睡眠;“我总想吃东西”——多吃一些蔬菜、水果进行替代,不要吃高热量的零食;“我不能集中精力”——减少工作负担。

8.寻求专业帮助:从医生那里获取专业的戒烟咨询并定期随访,必要时在医师指导下使用戒烟药物,戒烟药物可以缓解戒断症状,辅助有戒烟意愿的吸烟者提高戒烟成功率。

戒烟是一项长远而艰巨的任务,但通过坚定的决心、正确的方法和适当的支持,逐渐减少吸烟量,培养健康的生活习惯,戒烟是可以实现的。

(创卫指南)

儿时的猪笼小月饼

■叶进雄

“明月几时有?把酒问青天。不知天上宫阙,今夕是何年。”每当中秋佳节来临,那一轮高悬天际的明月,总会勾起我儿时关于猪笼饼的无尽回忆。

儿时的中秋,猪笼饼就像是一颗璀璨的明珠,镶嵌在我记忆的天空中。那小巧玲珑的猪笼,用竹篾编织而成,精致而可爱,仿佛承载着岁月的温情。猪笼饼一般以十二生肖为原型,在饼家的精心制作下,个个栩栩如生,它们静静地躺在里面,好看极了。饼是用木薯粉做成的,加点糖和花生做馅,若是奢侈点的用米粉和成,再加一粒肥猪肉,那滋味,真是贼香。

记得读小学二三年级的时候,每到中秋夜,大人们会用柚子、月饼拜月,而我们一帮小屁孩则用竹丫挑着猪笼小月饼,来到生产队的晒场上比赛打闹。说是比赛打闹,其实更多的是一种童趣的释放,是小伙伴们之间的欢乐比拼。看着别人手里拿着的猪笼饼,我心中总是充满羡慕和向往。亚水家是做月饼的,那一年中秋节,他一下子拿出了3个猪笼饼,那场景让我们羡慕得不得了,仿佛那猪笼饼上散发着神奇的光芒,诱人口水欲滴。而第二年中秋节,九龙那小子竟然一下子提了10个猪笼饼在晒场上炫耀,那惊世骇俗的一幕,直接把我们的眼球都惊了出来。那时的九龙也不过九岁,只因他父母会生,连生九胎,父母便给他起名“九龙”,寓意不言而喻。也难怪那年代是鼓励多生

多养的,九龙父母虽然生了九个孩子,但由于九龙他爹做人处世圆滑,偷偷地做点小生意,所以他家生活在我们村是数一数二的。

在那个物质并不丰富的年代,猪笼饼是我们最珍贵的美食之一。它不仅仅是一种食物,更是一种情感的寄托,一种童年的欢乐。我们在晒场上奔跑、嬉戏,笑声回荡在整个夜空。那猪笼饼的香气,混合着我们的童真,成为我心中永远无法磨灭的记忆。随着时光的流转,生活渐渐变得越来越好,猪笼饼也不再是那么稀罕的美食。但每当我看到那圆圆的月饼,心中总会涌起一股淡淡的惆怅,怀念起儿时那简单而快乐的时光。怀念那些一起挑着猪笼饼在晒场上打闹的小伙伴们,怀念那曾经无忧无虑的童年岁月。

如今,中秋的月光依旧明亮,猪笼饼的味道却已渐渐远去。但它却永远留在了我的心底,成为我生命中最珍贵的宝藏。它让我懂得,幸福并不在于拥有多少物质的财富,而在于那份纯真的情感,那份童年的欢乐。无论岁月如何变迁,那份美好的回忆,都将永远伴随着我,温暖着我的心灵。

是的,即使岁月流逝,每当到中秋之夜,我仰望那高悬的明月,心中默默地祈祷:愿时光能够倒流,让我再次回到儿时,回到那充满猪笼饼香气的晒场上,重温那段美好的时光。让我再次品尝那熟悉的味道,感受那纯真的欢乐,让我的心灵得到一次次深深的慰藉。



扫码关注
快捷投稿



关爱未成年人 公益广告

关注每颗心灵的成长
播种孩子灿烂的明天



爱我茂名 茂名市文明办 宣