

世界无烟日：

选择健康 远离烟草

烟草使用是全球第二大死因。烟草使用更是导致冠心病、中风和外周血管疾病发生的重要危险因素。数据显示，每年全球有 1800 万人死于心血管疾病，其中就有 200 多万人是烟草制品使用者。

5 月 31 日是世界无烟日，今年的主题是“烟草伤害心脏”，旨在突显使用烟草制品与心脏和其它心血管疾病之间的关联，提高广大公众对烟草使用和二手烟暴露对心血管健康影响的认识。

控烟，我们在行动

记者从区爱卫办了解到，2018 年，我区将认真落实《“健康广州 2030”规划》要求，紧紧围绕新时代卫生与健康工作方针，深入开展控烟宣传教育，持续强化控烟巡查执法，不断提升全体市民群众对烟草烟雾危害的认识，自觉养成健康文明的生活习惯，全面推动我区控制吸烟工作深入发展。

据区爱卫办有关负责人介绍，我区通过实行巡查劝导、专项执法和联合执法相结合，不断强化控烟执法工作。各控烟执法部门和单位，将控烟专项执法纳入本部门日常综合执法检查的重要内容，每月至少组织一次专项执法；区爱卫办每月至少组织一次联合执法。同时，配合好广州市爱卫办做好委托第三方开展《条例》执行情况调查评估，监测全市各类公共场所和工作场所控烟效果，为科学开展控烟工作和绩效评估提供支撑。

同时，积极开展常态化控烟宣传。充分运用和发挥舆论的引导监督作用，组织专门采访报道，开辟专栏专刊，扩大控烟宣传工作的影响力；充分发挥区卫生计生门户网站、健康教育资源、微信公众号优势，及时发布推文，增加群众互动，增强控烟宣传的时效性和趣味性；街道、社区、单位要开辟控烟宣传专栏，采取海报、宣传画等形式开展宣传；室内外控烟场所要加大禁止吸烟标志和警示标志的张贴力度；全区的公共交通工具及其他公用设施要有控烟宣传的内容。同时，结合全国爱卫月、世界无烟日等，组织开展宣传咨询、停止售烟等系列活动。发挥志愿驿站联合会的宣传作用，依托全区志愿驿站，组织控烟志愿者服务队进社区、校园和单位，对吸烟者进行宣传劝导。

另一方面，加强控烟队伍建设也是我区深入开展控制吸烟工作的重要举措。我区将组建控烟监督员队伍，结合广州今年开展控烟巡查工作实际，按照科学性、平等性、技巧性的原则，整理提炼形成有广州特色的控烟劝阻技能技巧，打造控烟劝阻文化。通过规范劝阻用语、手势和装容，传播劝阻技巧，提高违法吸烟劝阻成功率，积极营造全面控烟社会氛围。

此外，我区将推动各级医院开设戒烟门诊，鼓励基层卫生服务机构设立戒烟咨询岗位，持续开展控烟服务保障工作。通过组织戒烟医师技能培训，落实首诊首问，提高戒烟门诊服务能力，为自愿戒烟的市民提供服务保障。同时，按《广东省信访条例》等法规制度，将控烟投诉工作纳入规范化管理轨道，完善控烟投诉工作的程序，主动接受市民举报投诉，按时办理控烟投诉，努力提高市民满意度。

吸烟，伤害心脏健康

经研究证实，吸烟参与了多种癌症、心血管病、糖尿病、慢阻肺、肺炎的发病与死亡。吸烟人群的死亡风险要比不吸烟人群高 2.8 倍。我国 2015 年调查，全国吸烟人数在 3.16

亿，而同期公布的 2013 年国民死亡原因的第一、二位分别是脑卒中和缺血性心脏病。

南方医科大学第五附属医院呼吸科副主任医师崔健表示，吸烟是高血压、冠心病等心脑血管疾病的重要诱因。据统计资料表明，冠心病和高血压病患者中 75%有吸烟史。烟雾中的尼古丁和一氧化碳是公认的有害物，吸烟会对血管内皮细胞造成损伤，引起胆固醇的升高，从而导致周围血管及冠状动脉收缩，造成心肌缺氧。所以有心血管疾病的吸烟者更易发生心律不齐，发生猝死的危险性增高。同时，吸烟还是慢性支气管炎、肺气肿和慢性气道阻塞的主要诱因之一，吸烟者患慢性气管炎较不吸烟者高 2~4 倍，患者往往有慢性咳嗽，咯痰和活动时呼吸困难，即使年轻的无症状的吸烟者也会出现轻度的肺功能减退。

不少“烟民”表示，饭后抽根烟带来的快感要比其他时候抽烟更强烈。崔健说，这是因为烟中的尼古丁等有害化学物质进入胃部后，会刺激胃酸分泌，加快食物消化。但饭后立刻抽烟对人体的危害性却很大。因为人在吃饭后热量会增加，各种内脏器官开始兴奋，胃肠运动也会加强，这时吸收烟雾的能力自然也加强，因此吸进的有害物质自然随之增多。

戒烟，关键在坚持

“烟不离手”是 55 岁的曹先生以前的写照，拥有 30 多年“烟龄”的他是名副其实的“老烟枪”。“年轻的时候跟着身边朋友学抽烟，当时只是闹着玩，谁知道抽着抽着就上了瘾。”曹先生说，烟瘾最大的时候一天能抽上两到三包烟。家人并不是没有劝说过曹先生，但由于同事、朋友早已知道他是“抽烟的人”，因此在日常交往中遇到敬烟的，曹先生也不好推搪，便越吸越凶。他觉得在紧张或心情不好的时候抽上一根烟特别放松，能让麻木的身躯突然亢奋起来。

曹先生之所以萌生戒烟念头，是因为他发现自己患上了慢性支气管炎，经常咳嗽，久治不愈。这不仅让他饱受病魔折磨，对他的家人来说更是一种精神折磨。在医生和家人的再三劝告下，曹先生毅然决定戒烟，让自己逐渐变差的身体健康起来。

“戒烟过程很反复，稍微控制不住，又会重蹈覆辙。”谈起戒烟的过程，曹先生心有余悸：“那段日子是我人生中最痛苦的时候，外面的诱惑实在太大了。”对曹先生来说，戒烟期间最困难的是面对单位的同事。办公室内禁止吸烟，以前每当工作累了，曹先生会与同事在后楼梯吸上两口。后来进入戒烟阶段，每当同事邀请去吸烟，曹先生都会委婉拒绝。一开始会被同事取笑，但后来在曹先生的多番婉拒下，同事不再坚持。曹先生坦然道：“我有动摇过，但想到每况愈下的身体状况，我必须为了自己和家人坚持下去。”

在与“心瘾”作了多次斗争后，曹先生逐渐发现想抽烟的感觉已经没有以前那么强烈，并在一步步远离烟草。最终，在坚持和努力下，曹先生成功戒烟，而慢性支气管炎的病情也得到了缓解。

“被吸烟”，我们拒绝！

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，在戒烟的话题上，谁都不是旁观者。对于吸烟、尤其是吸二手烟的危害，很多人都知道，但你们又敢于向二手烟“say no”吗？

在城区的多个公共场合，记者看到“禁止吸烟”的标识牌都被放在了醒目位置，超市、饭店、网吧都是禁烟区，但在以上这些公共场合，烟民们似乎对“禁止吸烟”的标牌有着“免疫功能”，更何况是公园、广场一些人群密集的公共场所。

已经在环卫岗位上工作了 6 年的清洁工梅姨说，在公共场所吸烟的市民还是很多的，尤其是双休、节假日工作量是很大的，烟头本身体积小又很轻，在路面上还好清理，如果扔到绿化带里就难以清理了。

市民陈先生说,看到这么一大堆的烟头实在是很吃惊,没想到一天的烟头垃圾有这么多,同时觉得吸烟的危害还是很大的,乱扔烟头也给环卫工人带来了清理难度和危险,吸烟不仅容易引发火灾还有害健康。

采访中,不少市民对“被吸烟”都表示拒绝,“有时候在公共场所遇到一些烟民,他们的烟雾污染环境、污染空气,我们带着孩子在吃饭还要‘被吸烟’,真是有苦说不出。”市民刘小姐说,面对陌生人也不好意思劝说,只能尽量避开。“希望大家能够尊重一下对方,在公共场所尽量少抽烟,毕竟影响很不好,让城市变得文明,我们都有责任。”

吸烟危害健康已是众所周知的事实,自觉养成不吸烟的个人卫生习惯,不仅有益于健康,而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。提高城市文明程度,更好地营造全社会戒烟控烟的良好氛围,需要你我共同努力!