

今天是第35个世界无烟日

吸烟危害多,戒烟越早越好



工作人员在平顶山火车站候车室贴禁烟标识 本报记者 燕亚男 摄

导读

总医院感染性疾病科主任张国栋

拓展治疗领域
科学防治病毒

[B4]

市一院新院区肛肠科
开科运行

[B4]

宝丰县医疗健康集团人民医院
抢救心梗患者又提速
入院到溶栓仅7分钟

[B4]

市计生科研所
不孕不育门诊医生提醒
黄体功能不足
可挡“孕气”

[B5]

市妇幼保健院推出
庆六一健康大礼包

[B6]

市中医医院周围血管科
解决静脉曲张
让患者告别“蚯蚓腿”

[B6]

□本报记者 王春霞

吸烟有害健康已是共识,今年5月31日是第35个世界无烟日,今年的主题是“烟草威胁环境”。那么,烟草对环境的危害有哪些?吸烟会给身体健康带来哪些危害?记者采访了市疾控中心的专家。

1 烟草每年造成800多万人死亡

“吸烟不仅影响身体健康,还威胁着我们生存的环境。”市疾控中心健康教育科负责人马海宇说,“烟草产生的烟雾是室内PM2.5的主要来源,其中的有害成

分至少有69种是已知致癌物。吸烟者呼出的主流烟、侧流烟(未充分燃烧的烟)和周围空气混合形成的二手烟,对人体和环境的危害更大。”

相关数据显示,烟草业每年的温室气体排放量相当于8400万吨二氧化碳,加剧气候变化;烟草危害每年造成800多万人死亡。

2 吸烟者平均寿命至少缩短10年

有一组数字令人吃惊:中国吸烟人数超过3亿,约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害;中国每年因吸烟死亡的人数逾100万,超过结核病、艾滋病和疟疾导致的死亡人数之和。

“吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少10年。”马海宇说,“不存在无害的烟草制品,只要吸烟即有害健康。烟草制品中的尼古

丁可导致烟草依赖,这是一种慢性成瘾性疾病。‘低焦油卷烟’‘中草药卷烟’不能降低吸烟带来的危害,反而容易诱导吸烟。”

据介绍,吸烟可导致肺癌、口腔癌、鼻咽癌等十多种恶性肿瘤;还可导致慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)、哮喘,增加呼吸道感染的发病风险;增加肺结核患病和死亡的风险;导致冠心病、脑

卒中和外周动脉疾病;导致II型糖尿病,增加其并发症的发生风险;导致牙周炎、白内障、手术后伤口愈合不良、皮肤老化、老年痴呆、绝经后女性骨密度降低和消化道溃疡等。男性吸烟可导致勃起功能障碍,女性吸烟可导致受孕概率降低、流产、死胎、早产、婴儿低出生体重,增加婴儿猝死综合征的发生风险。

3 任何年龄段戒烟均可减少风险

二手烟暴露同样给人体带来危害,导致多种疾病发生。因此,吸烟者应当尊重他人的健康权益,不在室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具和其他禁止吸烟的场所吸烟。

“要想降低烟草对环境和人体的危害,戒烟是唯一的方法。”马海宇说,戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可减少风险。

戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢阻肺等多种疾病的发病和死亡风险,延缓上述疾病的进展,并改善预后。吸烟的女性在妊娠前或妊娠早期戒烟,可以降低早产、胎儿生长受限、新生儿低出生体重等多种问题的发生风险。

马海宇提醒说,吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒

烟的基础。吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状,必要时可寻求专业化的戒烟治疗。

据了解,我市一些医院设有戒烟门诊,可向吸烟者提供专业戒烟治疗。全国戒烟热线电话为4008885531,公共卫生服务热线电话为12320。

(关于世界无烟日相关报道,请关注B2版、B3版)



健康视界