

警惕烟草陷阱 保护青少年



5月31日是“世界无烟日”，主题是“保护年轻人，使其免遭烟草业操纵，并防止他们使用烟草和尼古丁”。我国确定的主题为“保护青少年远离传统烟草产品和电子烟”。

健康是未来的基石，对于每个青少年而言更是如此。为此，世界卫生组织呼吁所有青少年加倍关注自己的健康，采取积极的健康措施，调整和准备好应对生活的“新常态”，尽己所能为建造一个更健康、更安全、准备更充分的世界出一份力。

燕都融媒体记者 檀亚楠

吸烟严重影响青少年的记忆力和正常发育

河北省疾病预防控制中心健康教育所副所长郭晓亮表示，我国青少年吸烟呈低龄化趋势。烟草对青少年的健康危害究竟有多大呢？郭晓亮指出，烟草中含有很强的成瘾性物质尼古丁，尼古丁对神经毒害是非常大的，它会使学生记忆力减退、精神不振、学习成绩下降。其次，吸烟影响青少年的正常发育，特别是性激素水平。第三，吸烟会使冠心病、高血压病和肿瘤的发病年龄提前。有关资料表明，吸烟年龄越小，对健康的危害越严重，15岁开始吸烟的吸烟者要比25岁以后才开始吸烟的死亡风险提高55%，比不吸烟者高1倍多。

不仅如此，二手烟暴露同样会对人体健康，尤其是青少年健康造成严重损害。就拿儿童来说，如果暴露于二手烟会导致呼吸道

感染、支气管哮喘、肺功能下降、急性中耳炎等疾病。值得注意的是，二手烟暴露没有所谓的安全水平，即使短时间暴露，也会对人体健康造成危害。

郭晓亮表示，吸电子烟同吸烟一样，并不是一种健康的习惯。而是一种对尼古丁依赖的表现，长期吸会对呼吸和免疫系统造成危害。

另外，人们在使用电子烟时，除尼古丁以外，还可能把其他多种未发现的有毒化合物吸入体内。

“由于电子烟不会产生烟雾，所以就更容易误导消费者，使其产生安全、健康的错误认知。”郭晓亮指出，若想真正摆脱对尼古丁的依赖，一种最直接有效的方式是选择科学的方法戒除烟瘾。

这些吸烟误区，您知道吗？

大家都知道吸烟对健康的危害，但为什么还是有人吸烟呢？对此，石家庄市疾病预防控制中心健康教育科副科长李朝指出，这可能与许多人对吸烟存在错误的认知有关。

错误认知一

有些人吸了一辈子烟也没事

李朝指出，不可否认的是，烟草确实夺去了许多人的生命，仅根据身边人的个别现象，就认为吸烟可能无害，是不明智的想法。

错误认知二

吸烟有助于保持身材苗条

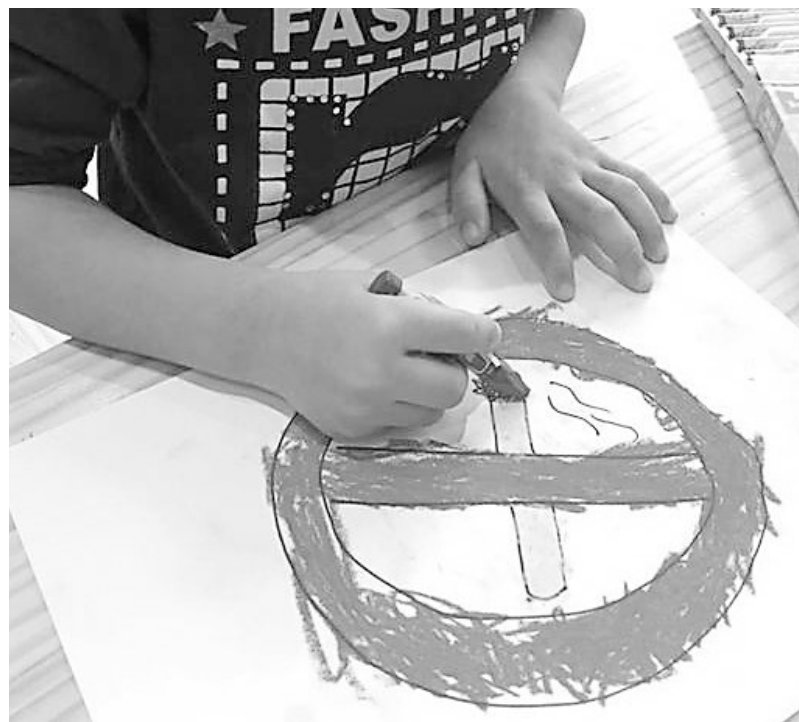
由于烟草中的尼古丁本身具有抑制食

欲的作用，烟草对舌头上的味蕾有一定的破坏作用，所以吃东西的时候会品尝不出食物的味道。但利用这种方法保持体重是一种很危险的做法。想要减轻体重的朋友，还是要通过运动和调整膳食习惯来达到目的。

错误认知三

年轻人不必担心肺癌

事实上吸烟可以导致至少十种不同的癌症，肺癌仅仅是其中一种。而且每种癌症都可能发生在任何年龄。另外，吸烟致癌的后果往往要在吸烟几年甚至几十年后才表现出来。



女孩突然倒地心跳停止 多科室专家齐心救重症

“请接受我们全家最衷心的感谢！”近日，河北以岭医院急诊科出现了暖心的一幕——市民张女士将一封感谢信和三面锦旗送到了医护人员手中，感谢他们从死亡线上救回了她的女儿。

燕都融媒体记者 檀亚楠

女孩突然倒地，呼吸心跳停止

张女士的女儿是一名小学生。日前，孩子突然晕倒在地，神志不清。经检查后发现，孩子的呼吸心跳都已经停止。

据了解，在女孩突发意识丧失、呼吸心跳停止约15分钟后，急救车把她送到了河北

以岭医院急诊科。入院后查体发现，女孩意识丧失，双侧瞳孔散大，对光反射消失，听诊未闻及呼吸音及心音，四肢无自主活动，神经系统反射消失。于是，急诊科及时邀请重症医学科、心内科会诊指导联合抢救。

多科室联合抢救，女孩恢复自主心跳

“这名女孩被送到医院时，已确认意识丧失，无自主呼吸及心跳。”接诊的河北以岭医院急诊科主任张战波表示，患者来院后，他们立即给予持续胸外心脏按压，气管插管。但由于心脏骤停引起的急性肺水肿导致患者气道里全是血，因此，他们安排专人看护，及时吸血、吸痰，并连接呼吸机辅助呼吸，调整呼吸机参数，以确保高流量氧气吸入。凭经验，急诊科在辅助检查结果出来前，进行了调整呼吸和药物治疗，缓解肺水肿。同时综合心电图监护，建立静脉通路等抢救治

疗。

期间，患者反复出现持续室颤，给予反复电除颤和抗心律失常药物后，症状减轻。“我们的医护人员在经历了大约45分钟，近5000次的按压抢救后，患者恢复自主心跳。”张战波说，看到这一幕，在场的医护人员都松了一口气。从突发呼吸心跳停止到恢复自主心跳呼吸，经过了约一个小时。在医护人员的精心治疗和照顾下，几天后，患者身体的各项指标就恢复到正常水平了，没有留下后遗症。

多科室精诚合作是挽救患者生命的保障

张战波介绍，如今医院规模越来越大，专科越分越细，多学科合作诊疗显得愈发重要。成功抢救这位突发意识丧失、呼吸心跳停止的女孩，是河北以岭医院急诊科、重症医学科、心内科、神经外科等科室精诚合作的结果，彰显以岭医院多学科通力合作的优势。

“很多时候突发意识丧失、呼吸心跳停止的患者病情是非常凶险的，不仅需要医生

拥有扎实的临床功底，还需要有面对风险勇于担当的勇气。”张战波表示，一般来说，心跳停止半个小时以后，复跳的机会很小，但是急救人员不放弃的精神拯救了年轻的生命，抢救过程中每一步的标准操作是患者不留后遗症的关键。医生发挥专业特长，医院科室间无缝对接、精诚合作，是挽救患者生命的保障。

医讯

全省同步启动 化妆品安全科普宣传周活动

本报讯(燕都融媒体记者 檀亚楠)为进一步加强化妆品安全科普宣传工作，有效提升公众化妆品安全知识认知水平，引导化妆品生产、经营企业落实质量安全主体责任，5月25日，以“安全用妆，伴您同行”为主题的2020年河北省化妆品安全科普宣传周活动在全省同步启动。

全省各市县在当地同步举行启动仪式，同时联动普及化妆品定义和基础知识、督促企业落实产品质量安全主体责任、提高消费者的化妆品安全认知水平。

据悉，活动当天石家庄共举办宣传培训136场次，发放宣传资料26000份，参与知识问答和问卷调查2300人次。

国药乐仁堂“开学季，爱眼护眼”公益捐赠活动启动

本报讯(燕都融媒体记者 檀亚楠 通讯员王晶)5月28日，由国药河北乐仁堂医药连锁有限公司携手江西仁和中方医药股份有限公司华北分公司共同举办的“开学季，爱眼护眼”公益捐赠活动在国药乐仁堂康宁药房举行，此次活动将为教师捐赠20000瓶滴眼液。

本次“开学季，爱眼护眼”公益捐赠活动将在乐仁堂药房门店陆续开展领取活动。5月28日到6月10日期间，教师本人可凭教师证原件到国药乐仁堂石家庄市内含郊县、邯郸市各门店免费领取复方门冬维甘滴眼液一支。

“合理膳食 免疫基石”大型公益科普活动启动

本报讯(燕都融媒体记者 檀亚楠)5月28日，由中国营养学会全民营养周办公室、河北省药学会主办，河北省人民医院营养科协办的“合理膳食免疫基石”大型公益科普活动在石家庄市高新区智同药谷一层广场举办。

此次活动的目的是普及合理膳食对于增强免疫的基石作用和相关知识技能，倡导梳理新食尚，推广全民分餐制，推动国民健康饮食习惯的形成和巩固，将合理膳食行动落到实处。

燕都健康直播预告

直播时间:5月31日19:30
直播主题:减肥,你做对了吗?
直播专家:以岭康养中心通络中心主任、健康管理专家 王卫国
有需要了解减肥相关知识的朋

友届时可通过以下方式进入直播间:
打开新浪微博关注“燕赵都市报”,进入燕赵都市报微博首页后搜索“燕都健康直播”即可找到直播间链接。