

营造无烟环境 为成长护航

5月31日是第三十六个世界无烟日，今年宣传主题为“无烟 为成长护航”。石家庄市疾病预防控制中心健康教育所副所长李朝介绍说，我国青少年吸烟呈低龄化趋势，吸烟严重影响青少年的记忆力和正常发育。因此，普及吸烟有害健康的知识，提高青少年对烟草危害的认知，意义重大。

燕赵都市报纵览新闻记者 檀亚楠

1

吸烟严重影响身体健康

吸烟危害健康是一个不争的事实。有研究表明，烟草燃烧所产生的烟雾是由7000多种化合物所组成的复杂混合物，其中至少有69种为已知的致癌物，如多环芳烃、亚硝酸胺等，其他还有重金属、放射性元素等。

而烟草中的尼古丁是高成瘾性物质，含有N-胆碱受体激动剂，长期使用烟草(尼古丁)会使人成瘾或产生依赖性。不仅如此，长期吸烟对呼吸系统的危害很大，容易导致慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、肺癌等疾病的发生。

除此之外，李朝表示，吸烟对青少年的健康危害也很大。例如，烟草中的尼古丁对脑神经有毒害，容易使学生记忆力减退、精神不振、学习成绩下降；吸烟影响青少年的正常发育，特别是性激素水平；对骨骼生长发育的影响，吸烟可抑制钙的吸收，容易导致缺钙、骨质疏松等。

吸烟的危害是多方位的，因此，李朝提醒，要对吸烟的危害有一个全面的认识。



2 不可忽视的“二手烟”和“三手烟”

大家都知道吸烟对健康的危害，那为什么还是有人坚持吸烟呢？对此，李朝指出，这可能与公众对吸烟和二手烟暴露危害的认识不足有关。实际上，不存在无害的烟草制品，只要吸烟即有害健康。不仅对吸烟者自身带来不利影响，还会危害身边不吸烟的人。

二手烟又叫“二手烟草烟雾”、“环境烟草烟雾”，是指从卷烟或其他烟草制品燃烧端散发的烟雾，且通常与吸烟者喷出的烟雾混杂在一起。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，而且二手烟暴露并没有所谓的“安全水平”，短时间暴露于二手烟之中也会对人体健康造成危害。在室内环

境，即使有排风扇、空调等通风装置存在，也无法完全避免非吸烟者吸入二手烟，因此在室内环境避免二手烟危害的唯一有效方法是完全禁止吸烟。

除了空气中飘来的二手烟，三手烟的危害同样不可小觑。李朝指出，生活中，一些人认为不当着他人的面吸烟就不会对他人健康产生不良影响。然而烟草烟雾中的有害成分可以吸附在衣服、毛发、地毯、沙发、窗帘、汽车坐垫等物品的表面，存留时间甚至可以长达数月。尤其婴幼儿由于免疫系统尚未成熟、器官发育和行为发育尚未完善以及长时间在室内活动等原因，更容易受到“三手烟”的影响。

3 科学戒烟 任何时间都不晚

谈及戒烟，李朝表示，任何时间戒烟都不晚，各年龄段戒烟均有益处，而且“早戒比晚戒好，戒比不戒好”。

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。

但由于烟草中的主要成瘾物质尼古丁会使人成瘾或产生依赖性，一些人在戒烟期间会出现一系列的戒断症状，例如焦躁、失眠、注意力不集中、情绪不稳定等。因此，李朝提醒，戒烟往往需要一个较长的周期，建议吸烟者如果在戒烟过程中出现不适症状，可以到医院的戒烟门诊咨询。专业医生会从生活习惯、心理辅导等多个方面及时干预，帮助提高戒烟成功率。



医 讯

石家庄市疾病预防控制中心挂牌成立

本报讯(燕赵都市报纵览新闻记者 檀亚楠)近日，石家庄市疾病预防控制中心挂牌成立，标志着石家庄市公共卫生体系建设迈向新征程。成立石家庄市疾病预防控制中心，是巩固疫情防控成果、构建强大公共卫生体系、全面推进健康石家庄建设的重要举措。

石家庄市卫生健康委员会将始终牢记“人民至上、生命至上”，按照“系统重塑、预防为主、科学防控、协调高效”的原则，明确功能定位，提升专业能力，认真做好疾控机构改革有关事项，切实抓好后续工作落实，着力构建强大的公共卫生体系，努力为群众提供高质高效的疾病防控和健康保障服务，为加快建设现代化、国际化美丽省会城市做出疾控新贡献。

石家庄市医学医联体联盟成立

本报讯(燕赵都市报纵览新闻记者 檀亚楠)为进一步推进分级诊疗制度建设，构建三级医院与基层医疗卫生服务机构之间的分工协作机制。近日，石家庄市医学医联体联盟成立。

石家庄市医学医联体联盟的成立，是推进京津冀医疗卫生协同发展的重要举措。石家庄市将以此次联盟成立为契机，抓住用好重大国家战略和国家大事带来的宝贵机遇，全力推进京津冀紧密型医联体建设，充分发挥三级甲等综合公立医院的学科优势和辐射带动作用，促进优质医疗资源的扩容和区域均衡布局，共同打造资源共享、互惠合作、协同发展的京津冀紧密型医联体“石家庄模式”。

第九届石家庄国际糖尿病大会召开

本报讯(燕赵都市报纵览新闻记者 檀亚楠)近日，第九届“石家庄国际糖尿病大会”召开。大会以线上、线下相结合的方式，为业界交流提供了广阔的国际平台。大会秉承“基于临床，追踪前沿，不断提升”的理念，以“糖尿病足与周围血管病变、糖尿病与感染”为主题，深入探讨国内外糖尿病最新发展动态与研究成果。

据了解，作为石家庄市卫生健康事业的著名品牌，大会坚持立足省会、融合京津、放眼世界，搭建起具有全球视野、开放共享、合作共赢的高端平台，覆盖了全球各地的医务工作者，累计百万

余人次在线上、线上分享了174场学术报告，产生了很高的影响力和辐射力，有效推动了糖尿病及相关领域国际学术交流与合作，提高了社会对糖尿病的认知和防治水平，成为服务人民健康、展现城市形象、推进卫生健康事业高质量发展的重要平台。

作为大会的承办方，石家庄市第二医院以人民健康为中心，积极落实健康中国战略，实施健康中国·石家庄行动，石家庄市糖尿病医院品牌效应愈加凸显，已发展成为石家庄地区区域糖尿病诊疗中心、石家庄市新华医疗集团牵头医院、石家庄市慢性病防治中心。

爱尔眼科屈光学术论坛暨精雕近视手术系列升级发布会举办

本报讯(燕赵都市报纵览新闻记者 檀亚楠)近日，爱尔眼科屈光学术论坛暨精雕近视手术系列升级发布会在石家庄爱尔眼科医院举办。爱尔眼科河北省区屈光组组长、石家庄爱尔眼科医院副院长韩贤奎受邀发表致辞，并针对精雕近视手术热点话题展开了精彩的解读。

本次论坛以“探寻屈光未来之光”为主题，从多角度、多层次、多环节聚焦屈光手术，观点新颖，技术精益求精。爱尔眼科医院河北省区屈光手术专家们也将以此为契，在创新驱动发展下，落实以患者为中心、打造全程定制化手术方案的差异化，为患者带来精益求精的视觉质量。

预防出生缺陷《孕育新生命·守护心健康》公益巡讲收官

本报讯(燕赵都市报纵览新闻记者 檀亚楠)近日，由河北省卫生健康委员会主办、河北生殖妇产医院“河北省胎儿先天性心脏病超声筛查培训基地”承办的《健康中国·河北行动》预防出生缺陷之《孕育新生命·守护心健康》公益巡讲及义诊活动共计11站，画上了圆满句号。

据了解，本次健康公益系列巡讲及义诊活动历时99天，走遍全省11个市，里程共计5566公里，是《健康中国·河北行动(2020-2030)》战略在胎儿先心病防治领域工作的延伸和拓展，其目的就是要发挥以河北省胎儿先天性心脏病超声筛查培训基地和河北省胎儿先心病超声诊断专家组的技术优势和专家学术影响力，为全省胎儿先心病防治工作者打造一个共同学习、交流的平台，进一步夯实基层医院的技术实力，提升我省出生缺陷防治的综合能力。