

# 今年世界无烟日主题: 关爱心脏健康 远离烟草危害

5月31日是世界无烟日,今年的宣传主题是“烟草和心脏病”。很多人都已经知道,吸烟会让自己的肺变黑,然而很少有人注意到自己的血管,因为烟草也在一天天变硬。烟草使用是冠心病、中风和外周血管疾病的重要危险因素,每年有200多万人因为烟草的使用而死于心血管疾病。曾有调查显示,在我国,只有不到百分之三十的人知道吸烟和心血管疾病的关系。事实上,医学界在1964年首先发现了吸烟与肺部疾病的关系,就在19年后,1983年又明确了吸烟与心血管疾病的关系。

## 烟草危及心脏健康

心血管疾病导致的死亡比世界上任何其他其它死因都要多,烟草使用和二手烟暴露造成的心脏病死亡数约占该病死亡总数的12%。烟草使用是继高血压之后,导致心血管疾病的第二大病因。全球烟草流行每年导致700多万人死亡,其中近90万非吸烟者因吸入二手烟雾而失去生命。消除烟草使用可以防止数百万人因心脏病发作和中风而死亡。

烟草伤害心脏,具体表现有以下四点:吸烟后由于肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增加,可使心跳加快,血压升高;第二,造成动脉硬化。俗话说,“人与动脉同寿”,如果动脉出现问题,心、脑、肾等全身器官都会受到影响,一旦堵塞后果更是不可想象,心梗、脑梗、肾栓塞、肠道栓塞都会接踵而来;诱发猝死。冠心病患者吸烟,可能促使心颤动的发生,而这正是引起猝死的最主要原因;导致血栓闭塞性脉管炎,而且吸烟量越多,脉管炎越重;促使血液形成凝块,易导致血栓;降低人体对心脏病先兆的感应能力。尼古丁会抑制人体正常的痛感,影响人们

# 共同关注 预防碘缺乏病

今年5月15日是第25个“全国碘缺乏病宣传日”,我国是碘缺乏危害十分严重的国家,涉及地域广,威胁人口多,特别是对新婚育龄妇女、孕妇、婴幼儿的危害更为突出。但现实生活中,人们对碘缺乏病的危害和预防知识知晓率低下。

## 什么是碘缺乏病?

碘缺乏病是由于自然环境中的水、土壤缺乏碘,造成植物、粮食中碘含量偏低,使机体碘的摄入不足而导致的一系列损害,是



重点关注

# 心理健康从何而来?

心理辅导的几十个实例,促使我不断思考,也使我窥见心理规律的强大作用。如何才能培养出心理健康的孩子呢?

## 3岁前父母给予充足的关爱

3岁前父母给予充足的关爱,奠基着孩子的幸福一生。在我初为人母时,已经初步知道3岁前的重要性,孩子尽量自己



心理天地

对心脏病的“报警器”心绞痛的感觉,以致突发心梗甚至猝死;影响血脂、血糖,已有大量证据表明,心脑血管疾病是糖尿病的第一“等危症”,血糖受损等于直接伤害心脑血管健康。

## 公众认知误区

公众对吸烟和二手烟暴露危害的认识严重不足,3/4以上的中国人不能全面了解吸烟对健康的危害,2/3以上的中国人不了解二手烟暴露的危害。大部分公众对“低焦油等于低危害”的错误观点缺乏认识,且受教育程度高者,如医生、教师等人群有此错误认识的比例更高,反映出公众普遍对这一问题存在严重的认识误区。公众对吸烟危害健康的认识不足及误区的普遍存在是阻碍我国控制吸烟工作的重要因素之一。

## 戒烟是最经济的干预手段

由于种种不良影响,吸烟者冠心病发病率增加3—4倍,心肌梗死增加百分之二十,死亡率多于不吸烟者,脑出血及脑梗死是不吸烟者的3.75倍和3.73倍。曾有人说,心血管病人吸烟,等同于追逐死亡。冠心病患者如果戒烟,死亡率可以降低36倍。此外,戒烟还能帮心血管患者省钱,国外的医药经济学研究表明,相对于在控制血压、血糖和血脂上的花费,戒烟是最经济的干预手段。

关于戒烟的方法,没有成瘾或者烟草依赖程度较低的吸烟者可以凭毅力自行戒烟,但常需要激发其戒烟动机并给予简短的戒烟建议。对于烟草依赖程度较高者,则需要使用戒烟药物进行治疗。各年龄段戒烟均有益处。戒烟越早,健康获益越大,寿命延长越多。研究表明,吸烟者与不吸烟者相比,平均寿命约减少10年,60岁、50岁、40岁或30岁时

戒烟可分别赢得约3年、6年、9年或10年的预期寿命。并且,戒烟后所增加的寿命年数为“健康的生命年数”,与持续吸烟者相比,戒烟者更少患有疾病和残疾。因此,戒比不戒好,早戒比晚戒好。

## 各国控烟奇招

长期以来,为减少烟民数量,降低吸烟对社会带来的危害,世界各国各出奇招,从常规的罚款,到“恐吓”、“利诱”无所不用。

劝导型,择偶不找吸烟者。宣传吸烟的危害,瑞典采用的是“温情攻势”——女性杂志上称,现代择偶标准之一就是找一个不吸烟的男士;而男士读物上则写着:小心吸烟的女友过早衰老。加拿大则“乘虚而入”从病人入手。该国研究发现,心脏病患者在住院期间,如能接受戒烟辅导疗程,戒烟成功率明显提高。

不丹,唯一全面禁烟的国家。2004年,不丹通过全面禁烟法案,成为世界上第一个也是唯一一个全面禁烟的国家。不丹全国禁止销售各种烟草,所有公共场所都禁止吸烟。对于进入该国的外国“烟民”,想要抽烟必须付出高昂的代价——个人携带烟草进入不丹境内要被课以100%的关税。

法国,“香烟警察”走上街头。法国政府从2008年1月1日起,把博物馆、学校、火车站、机场、办公室、公共场所以及密封空间等列入严禁吸烟的地方。为了落实禁烟条例,政府在全国范围布下了17.5万名“香烟警察”。这些“香烟警察”被派上街头巡逻,一旦发现有人违反禁烟令,“香烟警察”有权对违反者处以最低30欧元(约合257元人民币),最高200欧元(约合1725元人民币)的罚款。

恐吓型,警示图片花样多。在烟盒上印制健康警示性语句和

图片,被认为是减少吸烟人数的有效手段之一。新西兰法律规定,从2008年起,所有在新西兰生产并销售的烟盒外包装上必须印刷13款健康警示性图片及警示语,内容有死人尸体;看起来令人作呕的腐烂牙齿和牙龈;熏黑的肺部等。泰国规定,烟盒必须用一半的面积印上统一的警示性画面,内容分别有一个被熏黑了的肺、一副黄黄的参差不齐的板牙、一个插满管子的病体,还有一个喷云吐雾的骷髅。

奖励型,政府发戒烟费。对于想戒烟的吸烟者,法国国家保健制度将补给1/3的戒烟费用,每年最多可达50欧元(约合431元人民币),这部分钱归入疾病保险。英国苏格兰邓迪市为鼓励市民戒烟,为戒烟者每周提供12.5英镑(约合131元人民币)的补贴。

## 我区处罚规定

根据《宁波市文明行为促进条例》第三十三条规定,在法律法规规定的医疗服务场所、教学活动场所、公共交通工具、公共电梯间和其他禁止吸烟的公共场所内吸烟的,由当地卫生计生主管部门处五十元罚款;情节较重的,处五十元以上二百元以下罚款;情节严重的,处二百元以上五百元以下罚款。

前款规定的公共场所的经营管理单位对违反规定的吸烟行为不予劝阻、制止,不及时告知有关行政主管部门的,由当地卫生计生主管部门予以警告,并处五百元以上五千元以下罚款。

我区于4月9日开出首张公共场所吸烟不予劝阻、制止的控烟罚单,接下来我区将会继续加大控烟和处罚力度,有效促进公共场所禁吸烟。

倡导无烟环境,从我做起,从小事做起,小改变,大不同。让我们携手灭烟,以爱心、责任和担当,营造良好的控烟氛围,维护人民群众健康。

区疾控中心 翁幼辉

# 区疾控中心开展党日活动

4月25日,区疾控中心开展党日活动,邀请宁波市疾病预防控制中心党委书记曹继承上党课。区卫生计生局党委书记董云龙参加活动,并提出指导性意见。

社会发展的趋势,理解家乡变化的需求,开拓创新、提升内力、努力前行,积极投身改革中,切实为人民群众的利益贡献自己的力量。

最后,董云龙提出指导意见。一是全体党员干部要改变思想,树立奉化就是宁波的新思维,把自己融入宁波新发展中。二是创新党日活动内容和形式,通过多单位、多部门合作,开创多角度的学习方式,提升学习的效果。

区疾控中心 林冠雄



疾控动态

# 区疾控中心开展全国儿童预防接种日系列宣传活动



全国儿童预防接种日宣传活动走进亚尔幼儿园。

今年4月25日是第32个“全国儿童预防接种宣传日”,主题是“预防接种,守护生命”,今年也是我国实施免疫规划政策40周年。为普及相关知识,宣传接种疫苗对疾病预防的重要意义,号召全社会关心和支持预防接种工作,连日来,区疾控中心精心谋划,开展了丰富多彩

的宣传活动。4月25日,区疾控中心举办了免疫规划知识竞赛,全区11支队伍共22人参赛,选手们通过理论测试,现场答题等比赛环节,充分展示了我区预防接种人员扎实的业务水平,过硬的现场处置能力,最终莪湖镇卫生院代表队获得第一名。4月11日和4月25日分别在《奉化日报》刊登预防接种常识和公益广告。4月20日-25日,在区疾控中心

微信公众号上开展预防接种有奖知识问答,参与者达1000余人,有效促进预防接种知识传播。4月25日,联合锦屏岳林街道社区卫生服务中心,在亚尔幼儿园开展预防接种进幼儿园活动,共有40余名儿童家长参加预防接种知识讲座,并和小朋友一起进行了文艺表演和亲子活动。4月25日,联合锦屏岳林街道社区卫生服务中心在舒家村设摊宣传,通过现场咨询、发放宣传资料和预防接种用小礼品的形式传播预防接种知识。

系列宣传活动受到了广大参与者的好评,广大预防接种人员也深受鼓舞,坚定了继续做好免疫规划工作的信心,为我区居民健康贡献预防接种人员的一份力。

传染病防制科 李寿俊



健康沙龙

01/ 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。



漫画健康素养六十六条之基本知识理念

治碘缺乏病的最好方法。它不仅安全、有效、经济、容易推广,而且符合微量、长期及生活化的要求,只要每天坚持食用合格碘盐,即可满足人体对碘的需求。

## 食用碘盐的注意事项

1. 购买食盐应该注意是否有碘盐标志,使用碘盐时避免受热和久存,以免碘的丢失。
2. 家庭应购买在有效期内和密封的小包装碘盐,应随吃随买。不要购买非碘盐。
3. 使用碘盐时应尽量避免碘受热而挥发。
4. 最好在汤、菜或饮食即将做好,或已经做好后再添加调味的碘盐。
5. 避免用碘盐爆锅、长炖和久煮。

尚田卫生院 林天琦

宁波市奉化区心理健康辅导中心  
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心  
面询、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30  
预约电话:88920903  
热线咨询电话:88956969(非工作日请拨打12320)  
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。  
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!

健康之窗  
2018年 第5期  
奉化区卫生计生局  
奉化区疾控中心  
奉化区健康教育所