

周口市中心医院提醒您

吸烟有害健康 请您尽早戒烟

戒烟的益处和措施

烟草是导致人们失能和早死的主要原因。目前,全世界每天有13000多人死于烟草。烟草中的尼古丁导致成瘾性的产生,同时,又受到心理、社会因素的影响。因此,尽管吸烟的危害广为宣传,但吸烟人群中的戒烟率相当低。如何实施有效的戒烟干预,提高戒烟率成为控烟的重点。

据统计,戒烟一天给心脏、血压和血液系统带来的益处便会显现出来;戒烟1年,冠心病的超额危险性比继续吸烟者下降一半;戒烟5~15年后,中风的危险性降到从不吸烟者水平;戒烟10年,患肺癌的危险性比继续吸烟者降低一半;戒烟15年,患冠心病的危险与从不吸烟者相似,死亡的总体危险度恢复到从不吸烟者水平。因此,任何时间戒烟都不算迟,而且最好在出现严重健康损害之前戒烟。

(一) 如何戒烟:

(1) 戒烟从现在开始,完全戒烟或逐渐减少吸烟次数的方法,通常3~4个月就可以成功。

(2) 丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸。

(3) 避免参与往常习惯吸烟的场所或活动。

(4) 餐后喝水、吃水果或散步,摆脱饭后一支烟的想法。

(5) 烟瘾来时,要立即做深呼吸活动,或咀嚼无糖口香糖,避免用零食代替香烟,否则会引起血糖升高,身体过胖。

(6) 坚决拒绝香烟的引诱,经常提醒自己,再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

(二) 如何度过戒烟最难熬的前5天? 提供以下七项戒烟方法:

(1) 两餐之间喝6~8杯水,促使尼古丁排出体外。

(2) 每天洗温水浴,忍不住烟瘾时可立即淋浴。

(3) 在戒烟的5日当中要充分休息,生活要有规律。

(4) 饭后到户外散步,做深呼吸15~30分钟。

(5) 不可喝刺激性饮料,改喝牛奶、新鲜果汁和谷类饮料。

(6) 要尽量避免吃家禽类食物、油炸食物、糖果和甜点。

(7) 可吃多种维生素B群,能安定

神经除掉尼古丁。

(三) 过了最初五天可按照下列方法保持戒烟“战果”:

(1) 饭后刷牙或漱口,穿干净没烟味的衣服。

(2) 用钢笔或铅笔取代手持香烟的习惯动作。

(3) 将大部分时间花在图书馆或其他不准抽烟的地方。

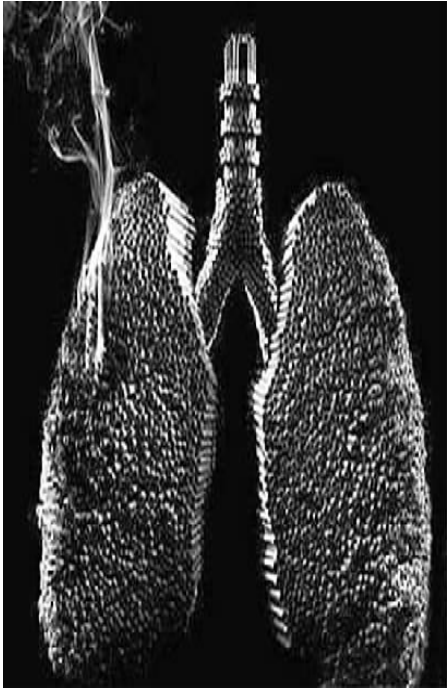
(4) 避免到酒吧和参加宴会,避免与烟瘾很重的人在一起。

(5) 将不抽烟省下的钱给自己买一项礼物。

(6) 准备在2~3周戒除想抽烟的习惯。

吸烟作为一种复杂的成瘾性行为,戒烟是具有相当的挑战性。只有在健康促进理论指导下进行探索实践,在建立强有力政策、环境的基础上,医务人员加强劝导,强化吸烟者的认知和自我管理技能,才能提高戒烟率,控制人群的吸烟水平。

(呼吸科 张艳莉)



抽一根烟少活 11 分钟

根据英国一项新的研究,抽一根香烟会使人折寿11分钟,如果一天抽上20根的一包香烟,则可能相当使人减少了3个多小时的生命。

在几十年里所作的类似研究所得结论是:每抽一根香烟会使人减寿5分钟,不过,此后由于不抽烟的人显然更享长寿,因此香烟对寿命的危害也就相对增加了。

这项估计是以17岁开始抽烟,在71岁的平均年龄里死亡的男人为依据,假定他和一般的英国瘾君子一样,一天抽烟15根,他的一生将消耗31多万根香烟。抽烟者平均将比不抽烟的人早死6年多。

英国目前约有1/3的人抽烟,一年约有12万人死于和抽烟有关的疾病,其中2/3是癌症(癌症食品)和心脏病,研究人员希望这个新的研究可以促使更多人下定决心戒烟。

吸烟的三大危害

烟草燃烧后冒的烟含有20多种毒素,对生命危害最大的要算尼古丁了。

1.可以直接毒杀生命

有人通过动物实验获得了下列惊人的结果:再大的马也经不住注射8滴尼古丁,会很快死亡;活蹦乱跳的狗,用不了1滴尼古丁注射到静脉里就可以将它置于死地;另外,使某些动物长期吸烟后,可以发现血管收缩甚至硬化的明显趋向。

2.可以破坏人体的营养成分

吸烟可以阻止人体对维生素丙的吸收,尼古丁对维生素丙有直接的破坏作用,人体如果长期缺乏维生素丙,就有得坏血病的可能。

3.可以诱发多种疾病

由于吸入体内的烟对呼吸道、消化道等器官有恶性刺激作用,因而有人认为是胃及十二指肠溃疡、呼吸道感染甚至为口、唇、舌、食道、呼吸道等癌症的诱发因素。

由此看来,吸烟对人体健康来说有百害而无一利,所以要尽量戒除或少吸,不吸烟的人最好不要染上这个嗜好。

教你戒烟 12 招

(1)特意在一、二天内超量吸烟(每天吸两包左右),使人体对香烟的味道产生反感,从而戒烟;或在患伤风感冒没有吸烟欲望时戒烟。

(2)想象自己在吸烟,同时想象令人作呕的事情(比如你手中烟盒或香烟上有痰渍等等)。

(3)将戒烟的原因写在纸上,经常阅读;如有可能,尽量补充新内容。

(4)将想购买的物品写下来,按其价格计算可购买香烟的包数;逐日将用来购买香烟的钱储存在“聚宝盆”内;每过一个月,清点一次钱数。

(5)同朋友打“赌”保证戒烟,当然这要用自己的烟钱作为“赌注”。

(6)不整条买烟。

(7)不随身带烟、火柴或打火机。

(8)每周换一种牌号的香烟,但新牌号的香烟的焦油含量必须低于原牌号的焦油量。

(9)经常思考烟雾中的毒素可能对肺、肾和血管造成的危害。

(10)观察烟味对呼吸、衣服和室内陈设造成的影响。

(11)考虑一下你的行为对家庭其他成员造成的危害,他们正在呼吸被你污染了的空气。

12.问自己你的健康对你父母、亲朋是否重要。

吸烟对女性的危害

吸烟与宫外孕吸烟女性发生输卵管妊娠的危险比不吸烟者高40%。

吸烟女性与不吸烟女性相比,患不孕症的可能要高出2.7倍。

吸烟使女性子宫内膜血流减少,而发生痛性痉挛。

吸烟促使女性绝经提前

吸烟使女性易患骨质疏松。

吸烟女性会引起尿失禁。

吸烟减少母乳分泌量。

吸烟并服避孕药女性易患心脏病。

乳腺癌:吸烟妇女死于乳腺癌的比率,比不吸烟妇女高25%。

宫颈癌:吸烟妇女患子宫颈癌的危险性比不吸烟妇女增加3.4倍;又发现,每天被动吸烟3小时(或更多)的妇女,患子宫颈癌的危险性比不在吸烟环境中生活的妇女增加3倍。

卵巢囊肿:吸烟使妇女患功能性卵巢囊肿的危险增加一倍。

为什么烟瘾可以消除

首先,要了解吸烟者的成瘾与医学上所谓成瘾的含义是完全不一样的。医学上所谓成瘾,是指毒品对人体,特别是对大脑造成一种病理状态,使人从精神到肉体都对毒品产生强烈依赖性,一旦成瘾,离开它就会出现戒断症状,有的还出现性格变态。烟草不具有成瘾性,可以肯定地说,戒烟时也没有戒断症状,因此,只要戒烟者下定决心,戒烟是一定会成功的。要戒烟,需有决心和毅力,一般“烟瘾”持续时间只有3分钟,采用一些措施就可以消瘾,这些措施包括:

1.尽量避开刺激抽烟的场合,家中不备烟,不向来客敬烟,也断然谢绝敬烟。

2.遇到“烟瘾”来时,可把精力分散到其他感兴趣的事情上。

3.实在想抽烟时,先拖延几分钟,拖延一段时间后,就有可能不想再吸了。

2011年秋季

周口大型房·车联展 9月16~18日隆重举行

主办单位: 周口日报社

会展地点: 周口五一广场

展会亮点:

★ 9月16日上午举办房车联展开幕式。

★ 9月16日上午举办“周口第三届大型集体婚礼”。

★ 名车名模亮相展会。

★ 街舞、模特秀、武术、舞蹈、魔术等节目现场助兴。

★ 周口晚报2000名小记者现场采风。

★ 房车联展暨集体婚礼摄影比赛。

★ 9月18日下午,闭幕式拟为参展企业颁奖。

.....

诚征冠名协办单位

咨询电话: 8599343 (房展)

8599345 (车展)