



现在,越来越多的人认识到吸烟的危害性,纷纷加入到戒烟的队伍中,随之产生了这样那样的说法,“突然戒烟会生病”就是其中之一,那么,这是真的吗?本期《求是》我们邀请我省三家国家级戒烟门诊试点之一——吉林省前卫生院的专家,澄清几个关于吸烟的谣言。

# 戒烟,你了解多少

本报记者 景洋

## 本期专家

赵明瑶:吉林省前卫生院呼吸内科戒烟门诊主治医师,世界卫生组织简短戒烟培训合格学员。

## 戒烟之后易生病吗

赵明瑶:戒烟是一个过程,在刚开始戒烟的1至4周,因为尼古丁和焦油等有害成分突然之间被阻断摄入,人体可能会出现体内循环的破坏,免疫力会降低,因此在这段时间内容易患病。但是经过1个月左右的代谢和代偿,人体在经过1至3个月的磨合期过后,尤其是在戒烟后的第3个月,就不容易罹患疾病了。

## 戒烟之后会发胖吗

赵明瑶:戒烟者在戒烟后有可能出现肥胖的现象,但是体重不会增长过多。因为香烟中的尼古丁能够提高人体内的新陈代谢水平,抑制食欲,所以一旦戒烟成功,就会恢复新陈代谢水平,食欲增强。

## 年轻人吸烟伤害大吗

赵明瑶:烟草对任何年龄段的人都会产生伤害。对于年轻人的伤害主要在于:烟草中的尼古丁可引起人体成瘾,加上青少年自控能力较差,因此成瘾概率相对成人更高;吸烟可引起多种呼吸道疾病,短期内吸烟可引起支气管炎,诱发支气管哮喘,导致出现咳嗽、胸闷、气喘等症状,并且可引起身体抵抗力的一过性下降,增加得肺炎、

肺结核等疾病的概率;长期吸烟对气道的损害作用更大,可引起慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病甚至支气管肺癌等;烟草中的成分通过对血管内皮细胞的损伤,引起动脉硬化和粥样斑块的形成,有引发高血压、冠心病、高血脂、糖尿病的风险,也可导致脑梗塞、脑缺血等疾病,长期吸烟会影响性功能,导致不孕、流产。

## 吸烟可延长寿命吗

赵明瑶:这种说法是吸烟者为吸烟行为的一种辩护。根据人群调查结果显示,吸烟的人相比不吸烟的人平均至少折寿10年,由于个体的差异生命长度各有不同。吸烟者看不到吸烟导致的疾病和死亡,看到的只是吸烟并且长寿的个案,形成了这种口口相传的偏见。但科学的结论是,吸烟的人如果不吸烟一定会更长寿。不要拿个别现象作为客观规律,为吸烟找借口。为了健康,请尽早戒烟。

## 低焦油含量、低尼古丁含量香烟危害小吗

赵明瑶:低焦油烟与普通卷烟,对身体的危害是一样的,并不存在低焦油烟对身体危害更小的说法。这是因为:第一,烟草危害身体健康的并非只有焦油,还有其他很多物质。焦油是烟草中的糖份在不完全燃烧的条件下产生的一种棕黄色的物质。低焦油烟虽然焦油的含量低了一些,但是其他的致癌物质含量并没有减低,比如苯并芘、烟草特有亚硝胺等等,因此低焦油的烟对身体的危害也并没有减少。

第二,吸低焦油烟会让吸烟者做出补偿,低焦油的烟因为焦油含量降低,吸烟者在吸食时会感觉“不够劲”,因此会做出一些“补偿行为”,比如增加吸烟的口数和次数,加强每日吸烟的深度,或者用手指堵住过滤嘴上的气孔等。这样做的结果就是摄入的尼古丁及焦油等物质的含

量并没有比正常卷烟少,所以其危害也就没有减少。

## 吸烟可预防老年痴呆吗

赵明瑶:吸烟预防老年痴呆绝对是谬论。香烟中含有尼古丁成分,长时间吸烟会引起动脉硬化和严重的肺病。有研究表明,吸烟的老人比不吸烟的老人更容易得老年痴呆,缩短寿命,对健康是极其不利的。

## 怎样做才能健康戒烟

赵明瑶:应该系统地进行戒烟,可以按照目前吸烟的量及吸烟的频率设定一个目标。比如每两个星期将自己吸烟的量和频率降到一半左右,这样才能有效戒烟,同时不会出现明显的焦虑、烦躁、抑郁等负面情绪的问题;应该使用替代的方法,比如当自己想要戒烟或者已经戒烟以后特别烦躁,可以嚼一嚼口香糖等等;应该做好监督工作,可以分为自我监督和他人监督。自我监督一定要做好提高认识的准备,一定要深刻认识到吸烟有害健康,自己主动要求戒烟,配合戒烟。他人监督可以寻求家人的帮助,让自己的妻子、父母等人做自己的监督员;对于中重度烟草依赖的吸烟者,不能耐受戒烟后带来的不适反应,可以到专业的戒烟门诊寻求戒烟医生的帮助,给予必要的药物治疗,提供个性化的方案帮助戒烟。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

## 积极培训基层医务人员

本报讯(记者张添怡)日前,省卫健委会同省中医药管理局印发《吉林省2022年基层卫生人才能力提升培训项目实施方案》,旨在夯实基层医疗卫生人才队伍,持续扩大基层卫生人才供给,推动人才向基层流动,进一步改善基层人才发展环境,提升基层卫生人才服务能力。

方案明确指出,此次培训项目以基层医疗卫生人员实际需求为导向,以补短板为目标,以提高基层医疗卫生服务能力和家庭医生团队实用技能为重点,坚持中西医结合、医防融合的原则,完善西医学中医制度。组织对乡镇卫生院和社区卫生服务中心70名骨干全科医生、245名骨干医师开展培训,培养一批“能中会西”“能西会中”的基层医生。

此次培训采取线上基础培训与线下实际操作培训相结合的方式。线上培训主要依托中国继续医学教育网进行,于8月30日前完成不少于六个项目包(包含中医适宜技术、儿童眼保健、合理用药和医德医风四个必修项目包)的学习。线下培训主要依托长春中医药大学附属医院作为省级培训基地,对骨干全科医生和骨干医师分别开展为期1年和120天的脱产培训。

## 开展科技创新政策宣讲

本报讯(记者景洋)记者从省科技厅了解到,日前,省科技厅组织了上半年科技创新政策线上宣讲活动,近万人参加了线上学习。

此次宣讲主要围绕《中华人民共和国科技进步法》《吉林省社会信用体系建设“十四五”规划》、科技奖励政策、研发费用加计扣除、科研经费使用管理、科技伦理治理、新型研发机构建设等内容进行,通过开展政策宣讲活动,全面提升服务发展、服务基层、服务群众,服务好科技创新与科研工作,为科研机构、企业、高校和科研人员营造一个好的创新创业环境,不断推动创新发展战略向纵深发展。

下一步,省科技厅将根据各类群体的不同科技创新政策需求,采取有效可行的方式方法进行宣讲。



日前,长春市双阳区卫健局联合区教育局在双阳区第二实验小学开展“疫情防控知识进校园”健康知识讲座,旨在进一步增强师生疫情防控能力,提高疫情防控知识。

## 高校大学生文旅大赛(导游大赛)举行

本报讯(记者张鹤)日前,由吉林省旅游管理类专业教学指导委员会和省旅游协会指导,吉林省旅游协会理论研究与教育分会、吉林省旅游协会导游分会共同主办,以“讲吉林故事·展导游风采”为主题的首届吉林省高校大学生文旅大赛(导游大赛)决赛在长春大学旅游学院举行。

本次大赛共有来自全省17所高校的上百名选手报名参加,经初赛、复赛比

拼后,共有30名选手脱颖而出,入围决赛。决赛上采取评委专家在线下会场现场评审打分的方式,参赛选手在线上随机抽取讲解景点和问答题进行回答。为保证公平公正,大赛还采用参赛选手前后双机位,“钉钉”+“腾讯会议”双平台的形式。最终,经过激烈角逐,大赛共评选出一等奖4名、二等奖5名、三等奖8名、优胜奖10名。现场还评选出“优秀指导教师”和“优秀组织奖”等奖项。

首届吉林省高校大学生文旅大赛(导游大赛)的成功举办,为全省文旅类院校交流搭建起了一个重要平台,也为学生们提供了展示精湛技能、相互切磋技艺的平台,达到了“以赛促教、以赛促学”的目的。大赛成为了课堂的延伸,更好地对接应用型文旅人才培养目标,培养和锻炼了学生的专业基本功,进一步提升了导游综合素质和导游服务能力。

## 我省一展馆入选党史国史教育基地

本报讯(记者张鹤)近日,第五批全国关心下一代党史国史教育基地名单公布,全国共54个单位入选。其中,长春中国光学科学技术馆榜上有名,这也是该批次我省唯一获此殊荣的单位。

据介绍,长春中国光学科学技术馆于2017年2月26日面向社会全面开放,一直致力于记录光学历史、普及光学知识、展示光学成就、弘扬科学家精神,累计接待国内外游客超过140万人次,受到社会公众的广泛认可。

自开馆以来,长春中国光学科学技术馆立足青少年身心健康成长目标,依托展馆学科科普阵地优势和科学家精神教育资源,紧扣立德树人社会教育任务,宣讲红色传统,传承红色基因,坚持面向社会持续开展党史国史教育,着力打造光学科普教育基地与特色爱国主义教育基地相结合的创新工作模式,推出了科学家精神宣讲、激光乐队红歌联奏表演、流动光学馆巡展、科普大篷车下基层等一系列具有良好社会影响的特色爱国主义教育活动,给青少年带来了别致新颖的爱国主义教育体验。

## 长春师范大学教师教育研究院成立

本报讯(记者李文瑛)日前,长春师范大学教师教育研究院正式成立。该研究院的工作旨在围绕教师教育和基础教育中的热点问题,整合校内外教师教育优质资源,进行科学深入地调研,梳理问题的根源,制作专题报告,从而提升东北地区特别是我省教师教育和基础教育的水平。

研究院设立科学教育研究组、教师教育研究组、职业教育研究组、学科教育研究组、人文教育研究组、基础教育研究组6个跨学科交叉研究组。各研究组以项目为载体,搭建集科学研究、教师培训、咨政建言、社会服务等职能于一体的教师教育共同体。

## 省妇幼保健院举办义诊活动

本报讯(记者张添怡)日前,省妇幼保健院在建政路门诊楼门前,开展以“医心向党 情系妇幼”为主题的大型义诊活动。

参加义诊的党员志愿服务队由产科、妇科、门诊部、口腔科、眼科、妇女保健科、儿童保健科、内科、中医科、乳腺科、体检中心等科室的医护人员组成。

活动现场,医护人员认真接待每一位患者及家属,为他们解答各种看病就医困惑,有针对性地为群众进行量血压、测心率、检查口腔、筛查眼病等健康检查,并指导用药,提出下一步的治疗方案和意见。

医护人员和志愿者还在现场派发了健康保健知识宣传单,向群众讲解日常健康知识,引导他们树立健康观念,提高健康素养。据统计,本次义诊活动共接诊100余人,专家们贴心专业的服务受到社区居民的一致好评。

## 中日联谊医院举行航空救援实战演练

本报讯(记者张添怡)日前,随着一架小型应急救援直升机稳稳降落在吉林大学中日联谊医院国家紧急医学救援基地停机坪,一场惊心动魄的航空紧急医学救援实战演练拉开序幕。这是国家紧急医学救援基地落户中日联谊医院后的首次航空实战演练。

此次演练是吉林大学中日联谊医院与省卫健委卫生应急办、长春急救中心联动,

模拟了一位因被洪水围困道路交通受阻,发生疑似心肌梗塞患者的整个航空医疗救援过程。

演练现场,待直升机停机稳后,早已准备就绪的医务人员迅速响应,将病人从直升机上抬下来,通过专用电梯直送一体化介入复合手术室抢救。整个转运过程仅用了2分钟。

演练中,患者从长春火车站附近由直

升机送至吉林大学中日联谊医院。两地的直线距离约7公里,直升机飞行时间5分钟左右。吉林大学中日联谊医院党委书记崔树森说:“若按照常规陆地救援,两地最短距离11公里,车程至少需要40分钟。相比之下,直升机参与医疗救援,比陆路交通至少节省87%的时间。”

对于危重症患者来说,时间就是生命,直升机医疗救援打通了陆地空紧急救

援生命通道,让交通拥堵不再成为急救的“拦路虎”。通过本次演练,检验了该院国家救援基地建设成果,锻炼了人才队伍,是我省陆空立体化医疗紧急救援能力的重要体现。

崔树森介绍,作为目前我省唯一的国家紧急医学救援基地,吉林大学中日联谊医院将加快形成全要素、多领域、高效益的融合深度发展格局。努力形成统一领导、多方协调、顺畅高效的组织管理体系,全力打造国家紧急医学救援基地建设“吉林样板”。力争救援能力不仅能覆盖全省,还将辐射东北地区大部及内蒙古自治区东部等区域,为国家紧急医学救援战略在我省的实施提供重要保障。