

世界无烟日：图形警示揭露烟害真相

核心提示

5月31日是“世界无烟日(WorldNo-TobaccoDay)”，自20世纪50年代以来，全球范围内已有大量流行病学研究证实，吸烟是导致肺癌的首要危险因素。今年世界无烟日的主题是“烟草健康警示”，口号是“图形警示揭露烟害真相”。组织者倡导在香烟上标注“烟草健康警示”即用图形警示揭露烟害真相。据统计，目前全球有13亿烟民，每年有500万人死于与吸烟有关的疾病。2009年，中国吸烟人口已达到2.7亿。



昨天，市疾病预防控制中心在周口人民商场门前开展世界无烟日咨询，并发放宣传资料，受到市民欢迎。
晚报记者 王丽丽 摄 线索提供 邓丽

街头宣传咨询受欢迎

“迟到”烟民留遗憾

□晚报记者 朱海龙

本报讯 5月31日8时许，市疾病预防控制中心设在周口人民商场门前的咨询台前围满了前来咨询的市民，医务人员边发传单、边解答市民提出的抽烟对身体造成各种危害等问题。

“虽说我不吸烟，可同事烟瘾特别大，不知这对身体有没有害？”医务人员称，吸烟对身体造成的危害很大，能对人的呼吸系统、心脏等造成严重后果，特别是在密闭环境中，二手烟的毒害比一手烟更强，危害也更大。当日，记者看到，

活动现场设立咨询台、悬挂宣传标语、摆放宣传展板、发放宣传资料，劝导人们自觉戒烟、远离烟草，营造出浓厚的宣传氛围，吸引了许多市民和过往群众前来咨询。

令人遗憾的是，市民王先生反映，当日10时许，他到达现场时，已不见宣传人员的身影。附近商户告诉他“你来晚了，他们已经回去了”。王先生说，他有多年的吸烟史，一直想戒烟。得知当日是世界无烟日，市疾病预防控制中心又在周口人民商场门前做宣传，他感到机会难得，想好好咨询一下，却扑了个空。

周口供电
关注民生

24小时电力服务热线
95598

中国鹊桥会隶属全国妇联

找理想伴侣到周口鹊桥会

每周推荐：女，38岁，离异，温柔贤淑，教师

电话：8278277(诚征各县合作伙伴)

地址：市万顺达7楼B001室

抽烟比不抽烟患肺癌几率高5倍

——专家谈抽烟对身体危害

□晚报记者 王丽丽

我国是个烟草大国，肺癌的发病率、死亡率在全部恶性肿瘤中一直高居前列。昨天，市中心医院副院长、主任医师吕燕平告诉记者，虽然肺癌是由多种环境因素引起的，但同等生活环境下，抽烟比不抽烟患肺癌几率要高5倍以上。

抽烟易患多种病

抽烟的危害人人皆知，只是抽烟对健康的损害不像吸毒一样马上显现，所以多数烟民没有放在心上。吕医生说，抽烟对人体的危害是一个逐渐积累的过程，抽烟越多、烟龄越长，气管粘膜损害就越大，直至发展成肺癌。

“并不是每个抽烟者都会得肺癌，但抽烟者肺癌发病率绝对比不抽烟者高得多。”吕医生介绍，肺癌是抽烟10至20年后积累的慢性疾病，80%的肺癌患者是晚期患者，已经没有了手术的机会。除了肺癌，抽烟还会对身体造成多方面的危害，呼吸系统受害最明显。除此之外，抽烟还很容易引起慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、慢性肺源性心脏病和高血压、动脉硬化性心脏病、糖尿病、精神病等疾病的发生。

医务人员应戒烟

吕医生称，医生的职责是开展预防与医疗工作，倡导人们摒弃不良的卫生行为，采取健康的生

活方式，提高和享有生命质量，可现在的医务人员抽烟者甚多，掌握戒烟技巧和提供戒烟服务的医生更是为数不多。因此，吕医生建议医护人员带头戒烟，以自己的言行举止来提高身边人对抽烟危害的认识，营造健康、清洁、禁烟的环境，承担劝导抽烟者戒烟的责任和义务。

尽量远离抽烟环境

“戒烟没有捷径，更没有灵丹妙药，关键还是靠自己的毅力。”吕医生说，有些烟民刚戒烟时，一天不抽烟也不觉得难受，但与其他烟民一接触就控制不住。他呼吁广大烟民要积极戒烟，远离抽烟环境。

一位市民的戒烟故事

□晚报记者 吴坤 整理

讲述者：李先生
烟龄：近30年，已戒烟一年

我今年53岁，从进入军营开始真正意义上的抽烟算起，我的烟龄应该达到将近30年，也算老烟民喽！虽然在去年5月份终于把烟瘾戒除了，但现在回想起我的抽烟和戒烟经历，还是感慨良多！

入伍后，我不知不觉学会了抽烟，那时抽当地的常德牌香烟，大概8分钱一盒。渐渐地，从一天抽一支，到一天抽两支、三支……烟瘾就形成了，直到去年戒烟前的每天3盒。由于以前我经常出差，几乎跑遍了全国的省会城市，我抽烟品种也非常多，毫不夸张地说，足有上百个。

转业到地方后，我的烟瘾越来越大，几乎到了“手不离烟，烟不离口”。特别是衣服兜里，随身不能缺少香烟和打火机，有时身上要带着三四个打火机。抽烟者都知道，最怕“有烟没火”。

有一次，我在单位值夜班，摸出烟后，可打火机没了火，我顿时心急如焚，一口气找了三四层楼，总算点着了烟。还有一次，我发现兜里没烟了，就跑到街上去买，可天色已晚，大

多烟摊已关门，而我不死心，还是找到桥头买了一盒烟。

我以为，抽烟和吸毒差不多，一旦上了瘾就很难戒掉。而我决定戒烟是从去年5月份开始的，原因是受到战友患肺癌去世的影响。我的战友才62岁，参军时我们是“烟友”，看着他离去，我下了戒烟的决心。

那时，有朋友打趣我说：“你要能戒烟，我就能戒饭。”就是那天晚上，我思索了大半夜，终于下定了决心：从第二天起不再抽烟了。我相信自己是一个有毅力的人，结果烟真的戒了。

其间经历了若干次诱惑，说不动心，那是假的。尤其是见到了从未抽过的新牌子的香烟，不免眼前一亮，心里一暗。只能摩挲一下漂亮的烟盒，拿起一支来捏捏嗅嗅，止于赏心悦目。翻转来想，似此长享其色香而能不受其害，不亦乐乎？！

不抽烟后，为转移注意力，我把工作以外的时间，都用在练习书法上，每天练习达3小时以上，现在基本上是“笔不离手”。实在闷得不行了，我就散步、雕刻、摄影等，生活安排得满满的。戒烟后我再也咳嗽了，身上也没烟味了。我戒烟已1年，现在迷上了书法，生活更充实……

公共场所探烟民

仍有旁若无人“吞云吐雾”者

□见习记者 王晨

本报讯 记者昨天走访周口市区的市汽车客运总站候车厅、市中心医院门诊部等公共场所发现，一些烟民仍旁若无人地“吞云吐雾”。不少市民表示，不知道昨天是世界无烟日。

昨天10时许，记者在市汽车客运总站候车厅看到两位边抽烟边买票的市民，问他们是否知道当天是世界无烟日时，其中一位市民诧异地问：“怎么？不让抽烟了？”他边说边快步离开，但还是把手中的半根烟扔进附近的垃圾桶。在大厅外，记者和一位正在“吞云吐雾”的烟民攀谈起来，烟民惊讶地问：“啥无烟日啊？不知道。我看大厅里不让吸烟，就出来抽一根。我已经抽了几十年的烟，感觉离不开它。”听完记者对世界无烟日的介绍，这位烟民把手中的半根烟放

在嘴里猛吸一口扔了出去，并说：“不吸了！年纪大了也该戒烟了！”一位的哥手里拿着烟表示，他也是闲暇时抽上一两根，没烟瘾；他听说过世界无烟日，但不知道具体是哪一天。得知就是当天时，的哥很快把烟掐灭。

在市中心医院门诊部候诊大厅的入口处张贴着禁烟标识，但不时可见有人口含香烟进出。在大厅西边走廊处，一位抽烟者把烟点着。记者问：“今天是世界无烟日您知道吗？”这位抽烟者迅速把烟掐灭别在耳后。旁边一位市民向这位烟民解释：“就是不让你吸烟了。”抽烟者这才答道：“不知道世界无烟日是个什么节日，医院里不让吸烟，我也是看这会儿人少了才点根烟抽。”他一边不时用手捏捏刚才掐灭别在耳后的香烟，一边说：“不舍得扔啊，最后一根了……”

全国3900个城市送药 药到付款 高科技3·15电码防伪标记

15年糖尿病6个月好了

纯中药绿色药 不需刻意控制饮食水果 不需长期服药

研发背景：2004年，人类首次从海洋生物中惊奇发现并成功提取了“生物活膜肽因子”。由国际生物制药集团领导的6国公关小组和我国权威的中国中医糖尿病医学研究总院依托英、美现代化实验室，专门针对“糖尿病并发症及胰岛功能障碍修复”课题进行攻关终于获得全新突破！成功研制出新一代绿色生物药——**糖尿乐强肾胶囊**。第一次实现了胰岛功能的有效复活！

通过数十万患者的临床验证，均已解决了患者长期服药或各种并发症带来的痛苦，其疗效体现在五个方面：一、及时清除胰岛毒素瘀积，立即终止胰岛损害，消除胰岛素抵抗。降糖迅速、持久、平稳。二、有效激活胰岛细胞，修复和重组胰岛细胞群，改善组织供氧，对视力模糊、全身乏力、头昏心慌、肢体麻木刺痛、尿频尿急效果非常好。三、快速清除血液中过多的甘油三脂、低密度脂蛋白，有效溶栓。全面治疗、预防心梗、脑梗、中风偏瘫等症。四、全面逆转早期肾病病变，对气阴两虚引起

的性功能减退有显著疗效。五、全面营养、修复受损的组织器官，无论病史多长，血糖多高，并发病多少，7-15天血糖降至正常，2-4疗程可康复停药。

特别提示：糖尿乐强肾胶囊由中国质检协会、中国保护消费者基金会提供防伪标识。是目前世界卫生组织唯一指定治疗糖尿病康复后不反弹的绿色首选药，现由政府财政补贴“救助糖尿病康复工程全面启动”！活动期间，药费优惠50%。一次性购两疗程送价值680元高级电子血糖仪一台；购3疗程患者另送免费治疗金卡。药品有限，每人最多限购3疗程。服用15天无效，无条件原款退回。3疗程未彻底康复和10年内偶有复发者凭金卡享受免费治疗。（活动截至6月15日）

专家热线：010-81858873
010-81858893

门诊地址：北京市昌平区北环路232号
中国中医糖尿病医学研究总院
网址：www.010zgzhntb.com