健康促进 无烟生活

湖南省卫生计生委宣传处、健康教育宣传中心 主办

“避孕药具进校园”不是洪水猛兽

近年来，长沙市岳麓区桔子洲街道巧妙依托湖南大学的大学生“同伴教育联盟”和湖南师范大学的“同伴社”社团，开展青春期健康进学校、生殖健康和预防艾滋病进社区等活动，在每年“9·26世界避孕日”和“12·1世界预防艾滋病日”,邀请省妇女儿童发展基金会、省妇幼保健院知名妇科专家授课，通过宣传板报、文艺演出、青春健康知识有奖问答、科普知识讲座、避孕药具知识问答、专家心理咨询等形式，向大学生宣传相关知识，减少非意愿妊娠，切实维护青少年的生殖健康。桔子洲街道还采用药具发放式向大学生宣传相关知识服务，让学生和流动人口随时随地可以得到避孕药具。

“羞答答的玫瑰不再静悄悄地开”。避孕套从讳莫如深到提醒安全，再到免费提供，保障大学生生殖健康已成为高校大大方方的关爱行动。不过，人们在充分肯定此举对阻断疾病传播、保护人群健康所具有的积极作用时，也不免对其可能诱发的负面影响表示担忧，比如会不会对大学生性行为的放纵产生某种暗示性的误导？

诚然，一些高校领导和家长对此举可能引发的“纵容”与“暗示”负效应的担忧不无道理，毕竟避孕药具自助发放机的安装，的确为男女之间的性爱提供了免费获取避孕用具的便利，而女孩子也难以再拿“怕怀孕”之类的理由拒绝男友的请求。不过，必须直面的社会现实是，在校大学生已是心理和生理均处于成熟期的成年人，他们对异性的爱慕之情乃至性爱之举，并非人为阻隔就可以烟消云散。

而更值得关注的是，由于部分大学生对婚前性行为的随意性和对保护生殖健康缺乏足够认知，导致女生意外怀孕、不安全流产增多，性传播疾病及艾滋病呈高发态势。有专家称，这与青年学生性行为活跃、性伴侣不固定有直接关系，而计生药具可以保护性行为双方的身心健康。

当然，避孕药具进校园不过是为大学生规避爱情风险提供了技术性措施，真正保障其身心健康，还需注重对其树立正确恋爱观、婚姻观的教育和引导，鼓励他们珍惜在校时光，不辱学习使命，防止过分沉溺于风花雪月；要通过举办讲座和开展有益活动，加强对在校大学生进行包括避孕常识在内的性知识教育，尤其要着力培养其能够自我控制情绪，学会保护自己的能力和习惯。

张玉胜 黄丽芝

“二手烟”害己害家庭

29岁的李女士上楼气喘，容易疲倦，已有半个月之久，在母亲的催促下，到医院检查，确诊为小细胞肺癌。她的母亲9个月前，已被确诊为肺癌晚期，且癌细胞已经脑转移；她的父亲两年前因肺癌(鳞癌)死亡。一家人，在不到三年的时间里，接二连三地患上肺癌。医生分析病情认为，李女士父亲吸烟30年，是肺癌的主要致病因素；而“二手烟”是李女士和其母亲患肺癌的罪魁祸首。

“二手烟”里所含的化学物质有4000多种，其中确认了有60多种是致癌的，有影响免疫功能的物质，还有一些其他物质会引起心脑血管疾病。“二手烟”导致肺癌、心脑血管疾病、免疫力低下之外，还会引发肝脏的疾病，影响肝功能，导致肝癌；另外，烟雾中的化学物质持续刺激粘膜会引起局部的炎症，如鼻炎、咽喉炎、支气管炎、肺功能下降、消化道炎症等。吸烟者的妻子患肺癌等恶性肿瘤的危险比不吸烟者的妻子高出1-2倍，吸烟者的子女患疾病的危险则高出数倍。

湘潭县疾病预防控制中心
健康教育科 黄焕君

枕头两头高中间低 有助预防冬季落枕

相信很多人都有这样的经历，在冬季时颈部会变得更加容易酸痛、无力，落枕的机会也变得多了起来。这是因为冬季天气寒冷，颈部肌肉无法充分活动所致。

冬季如何在生活中预防落枕的发生呢？下面小经验一起分享。

首先，我们要为自己准备一个舒适的枕头，最好选择两头高中间低的枕头，这样我们在睡眠时头部可以得到很好的支撑，颈部也可以得到充分的休息。

其次要养成良好的睡眠姿势。比如，我们如果采用俯卧的姿势睡眠，此时头部一般会偏向一侧，早上落枕的几率将大得多。即使在极度疲倦的状态下我们也尽量要摆正睡眠姿势再睡，如果头部过度屈曲或伸展都会导致落枕。

在冬季还要注意颈部的保暖工作，外出时要使用围巾、高领衣物等保护颈部避免受凉、吹风或淋雨等。同时，在睡觉时要盖好被子，将颈部周围的被子塞紧，避免睡在通风口。

冬季天气寒冷，人体对于热量及营养物质需求较大，此时应多吃富含维生素、钙质的食物，也可以有效预防落枕。

最后，在冬季要注意颈部的锻炼，多参加户外活动以及使用健身器材健身，并多进行颈部运动。在平时工作、生活中，也要多活动颈部，例如简单的米字操等就可以达到很好的效果。

湖南省儿童医院 刘娟

煤气中毒 救治关键在通风

煤气中毒即一氧化碳中毒，主要是含碳物质燃烧不完全产生的一氧化碳对人体的毒害，日常生活中，如煤球炉、火炉烟囱堵塞、倒烟、排烟不良等均可引起煤气中毒，尤以冬季时常发生。中枢神经系统对缺氧最敏感并首先发生中毒症状。急性轻度中毒会头痛、头晕、眼花、恶心、呕吐、乏力；中度中毒者除有上述症状外，患者会出现神志不清、意识模糊，面赤唇红、多汗、脉速、烦躁、步态不稳、甚至昏迷；急性重度中毒，因短时间内吸入了高浓度的一氧化碳，患者可以迅速进入昏迷，持续数小时或者昼夜呕吐，大小便失禁，有些可能出现抽筋，还可并发脑水肿、肺水肿，体温升高，呼吸困难，心肌受损以致呼吸、循环衰竭而死亡。即便不死亡也多在愈后留有后遗症，如癫痫、肢体瘫痪、吞咽困难、震颤麻痹、智力减退等。慢性中毒患者常感头晕、头痛、倦怠无力、恶心、不思饮食、失眠等类似神经衰弱的症状。那么，煤气中毒后该如何救治呢？

1、立刻打开窗户通风，或者迅速将患者搬离中毒场所，解开领扣、裤带，以针刺或者以拇指掐人中，刺激呼吸并做好送医院的准备。

2、补氧。要迅速给氧，有条件时将重度患者移入高压氧舱治疗，常常可取得良好的效果。

3、保持呼吸道畅通。轻度患者经通风、给氧后可逐渐缓解，如仍有昏迷应该注意保持呼吸道畅通，同时注意用抗生素预防感染。

4、人工呼吸。如有呼吸停止时，应立即做人工呼吸。让病人仰卧，清除口腔、鼻腔的分泌物和呕吐物，有假牙的应该将假牙摘下，有效地进行人工呼吸。

湖南省儿童医院
骨科 樊园园

选腊肉“五看”

年终岁尾，又到了烤制腊肉、选购腊肉的时候了，特别提醒，选腊肉要“五看”。

看产品标志 凡是正牌厂家的腊制品均有产品标志，凡冒牌、混牌的腊制品一般缺少产品标志。

看外观 应选择表面干爽的腊制品，表面潮湿的容易有细菌繁殖。质量好的腊肉色泽鲜艳，肉质呈鲜红色或暗红色，脂肪透明或呈乳白色；变质的腊肉色泽灰暗无光泽，脂肪呈黄色，表面有霉斑。

看产品 看产品包装上是否贴有“QS”（食品安全认证）标志，如果没有则很可能是假冒伪劣产品。

看弹性 质量好的腊肉肉身结实，富有弹性，指压后无明显凹痕。

看生产日期 选择近期产品，不要选择那些濒临过期降价处理的腊制品，虽然价格低，但存在严重隐患。

此外还可闻气味，新鲜腊肉有香味，变质肉有酸败腐臭异味。

欧金凤