每年120万人死于烟害 省疾控中心开展无烟日宣传 倡导市民戒烟

远离二手烟！酒吧餐厅成“重灾区”

本报5月31日讯 今天是第30个“世界无烟日”，湖南省疾病预防控制中心、中华预防医学会健康科普（湖南）基地、湖南省预防医学会健康教育与促进专委会联合开展了一场以“无烟·健康·发展”为主题的宣传活动。

疾控部门提供的数据显示，吸烟可以使心跳加快、血压升高，促发高血压、冠心病、脑中风的发生，还是肺癌、冠心病猝死最主要的“元凶”。尽管吸烟有害健康，但记者采访发现，不少市民对公共场所禁烟以及“无烟日”知之甚少。专家表示，当前我省公共场所控烟情况并不容乐观，近八成餐厅空气受烟草污染。

酒吧、餐厅吸烟比例高

“世界无烟日”当天，长沙室内公共场所禁烟情况怎么样？记者进行了一次探访。在地处芙蓉路的湘雅医院，其门诊大厅内张贴着醒目的禁止吸烟标志，记者在大厅观察了20多分钟，未见有人吸烟，部分“老烟枪”，实在忍不住就躲到了外面的花坛处“吞云吐雾”。同样的情形在长沙市第一医院、周南中学等场所基本一样。

医院、学校禁烟效果较好，但一些休闲娱乐场所吸烟现象却很普遍。在伍家岭的一家网吧，服务台墙上张贴“禁止吸烟”条幅，但是里面七八个年轻人边看电影边吸烟。附近沿街的酒店、餐厅，吸烟者也很普遍。一名值勤的保安介绍，禁烟执行起来比较困难。“要是不让吸烟，客人就不来了。”

在走访中，无论是“老烟枪”还是从不吸烟的市民，对于“无烟日”知之甚少。一位小伙子反问记者，“不是所有的公共场所都要控烟吗？”

湖南省预防医学会健康教育与促进专委会最近的一次调查数据显示，湖南省工作场所和公共场所的有烟比例问题不容小视，其中工作场所约为60%；公共场所中，酒吧、餐厅的有烟比例较高，接近80%，行政机构、医疗机构和教育机构依次为40%、35%以及27%左右。

1.8亿儿童“被动吸烟”

为营造良好的“禁烟”氛围，当天上午，湖南省疾控中心组织专家，向前来活动现场的市民发放宣传资料，并就吸烟的危害、戒烟的技巧、疾病防治等问题进行了解答。

烟草烟雾中有4000多种化学物质，其中有40多种物质具有致癌性，而烟草中的尼古丁具有极强成瘾性。目前，中国吸烟人数超过3.5亿，遭受被动吸烟危害的人数高达5.4亿，1.8亿儿童受害，每年约有120万人死于吸烟导致的疾病。

专家表示，吸烟的危害不仅仅局限在肺部，吸烟可能会引起脑部、心脏、骨骼、皮肤等多方面的问题。“吸烟会降低人体的血液循环使血管收缩造成血管堵塞，同时会使体内脂肪堆积影响身体健康。体内的血液循环不畅导致手脚冰冷，同时由于血管的堵塞还会引起冠心病等心脏疾病。吸烟时吸入的有毒物质还会破坏肺部气管的细胞，导致肺气肿及肺癌等疾病的发生。”专家呼吁湖南的“烟民”们，戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。

■记者 刘璋景
通讯员 张亚娜

链接 专家教你戒烟

吸烟的危害大，如何戒烟才能获得成功？专家向烟民们提供了一套科学戒烟技巧。

1.准备期主要明确戒烟动机并坚定戒烟意愿，同时做好计划，记录吸烟习惯。

2. 在进入准备期之后的一个月内确定一天开始不吸烟，即进入行动期。

3. 拒吸超过4周即进入维持期，这个阶段的主要目标就是拒吸第一支烟，避免复吸。

4.一般一个戒烟周期为3个月，也就是说坚持3个月不碰烟草就表明戒烟初步成功。

烟瘾较重者需要戒烟干预治疗

本报5月31日讯 日前，世界卫生组织和联合国开发计划署联合发布了题为《中国无法承受的代价——烟草流行给中国造成的健康、经济和社会损失》的报告，报告指出，中国是世界上最大的烟草生产国和消费国，中国消费世界上多达44%的卷烟。每年有100多万人死于吸烟相关疾病。

该如何帮助吸烟者戒烟？中南大学湘雅三医院心血管病专家江凤林告诉记者，对于烟瘾较重者，需要较强的戒烟干预治疗。戒烟药物如尼古丁替代制剂、安非他酮和法尼克兰，是对“老烟鬼”们进行强化治疗的有效方式。此外还有“递减戒烟法”，即通过递减的方式去戒烟。戒烟者不断给自己订一些小目标。比如原先一天两包烟，订个小目标，做到两天三包烟、一天一包烟，以此类推。

■记者 李琪
实习生 平孟 郑琪琪

长期吸烟者肺部发病率激增

本报5月31日讯 今天是“世界无烟日”，湖南省胸科医院对1100余名住院患者的吸烟情况进行了摸底调查。结果显示，住院患者中吸烟人数达到500人，占45%。其中，98%是男性患者，年龄以中老年为主，大部分的烟龄都在20年以上，平均每天抽烟1–2包。

“有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10–20倍，长期吸烟者发生肺部其他疾患的几率是从未吸烟者的3–5倍”，该院主任医师、院长唐细良向记者透露。

唐细良提醒，烟草的危害主要来源于烟雾中的化学成分。其中主要有一氧化碳、尼古丁、焦油、苯丙比、放射性物质、刺激性化合物及砷、汞、锡、镍等多种重金属元素。

长期且大量的吸烟，容易损伤支气管黏膜和肺泡壁，可导致机体免疫力下降，会引起肺部、心血管、肠胃道的疾病和各种肿瘤，会加重糖尿病，还容易引起老年性痴呆、不孕不育等常见病症。而对女性来说，吸烟会使面部皮肤产生皱纹和变黄，更容易引起衰老。除了不吸烟之外，还要注意远离二手烟。

■记者 李琪
通讯员 杨艳 杨正强
实习生 平孟 郑琪琪

“盼了快10年，终于快用上管道天然气了。”5月31日，在长沙陡岭社区陡岭小区的家里，68岁的社区居民徐祥林高兴地告诉记者，燃气管道已铺进家里。 记者 陈月红 摄

燃气入户“点亮”老旧小区新生活

盼了近10年，他们本月有望用上天然气

关注“更年期”建筑

和长沙许多老小区一样，长沙陡岭社区的陡岭小区刚建成时没有天然气安装规划，不少居民家里至今只能用瓶装液化气。但随着小区燃气管道提质改造的推进，他们很快就可以用上节能环保又实惠的管道天然气了。而管道天然气，将进入长沙越来越多的老小区。

据介绍，2015年—2016年长沙41个老旧小区进行提质改造，实现燃气管道入户，1.7万余户居民用户告别“背煤气瓶上楼”时代。全市还有64个老旧小区将分批完成燃气管道提质改造，届时，将又有2万余户居民用上天然气。

每月可省约120元

“盼了快10年，终于快用上管道天然气了。”5月31日，在长沙陡岭社区，68岁的徐祥林高兴地告诉记者，“装了燃气后，不仅做饭、洗澡都将方便了，也更省钱。”

20多年前，徐祥林一家因拆迁从湖南烈士公园附近搬到了现在住的地方，“我们小区的这种6层高住房基本是上个世纪七十年代建的，小区先前没有天然气安装方面的规划，更别提燃气入户了。”

2008年左右，在小区，有几栋住房开始铺设燃气管道、率先用上了天然气，“我们只能在一旁羡慕。”徐祥林和邻居们还算了笔账，用上燃气后，“每个月可省120元左右，大约一年零三个月就可以把1800元的燃气初装费省出来。”

6月中下旬天然气入户

为何难通气？原因说起来有点复杂，“后来管网虽然铺到了小区，但主干网还需要完善，此外也需要每栋至少60%的住户同意安装，”陡岭社区党委书记顾建辉说，居民意见难统一等原因，导致这些居民楼多年来也没能开通管道天然气。

没有燃气用，越来越多的居民深感不便。为了尽快解决这个民生问题，陡岭社区与长沙新奥燃气公司衔接，终于在今年启动了该小区的提质改造燃气入户施工。退休在家的徐祥林踊跃报名，和社区工作人员一起为小区燃气入户忙前忙后，“希望大家早点用上天然气。”据介绍，这次燃气将进入该小区15栋共计346户居民家。

据燃气公司现场施工员向先生介绍，经过紧张施工，预计在6月中下旬居民们将可用上天然气。

■记者 陈月红 通讯员 肖雅庭

链接 这些小区将进行燃气管道提质改造

据介绍，目前，长沙陡岭社区等41个社区（小区）的燃气管道提质改造正在进行中。接下来还计划对23个小区进行提质改造施工，届时将又有6千余户居民可用上管道天然气。这些小区包括大唐小区、识字里街道、丁字街道兴城社区、延农安置小区、长丰社区、园艺安置小区、麓谷五期、涉外安置小区、南斗港安置小区、学士街道社区、后湖小区、水利安置小区、楚汐社区、八一社区、塘湾社区、东汐社区、怡宁社区、罗宦社区、正农社区、凤形山社区、金南社区、桂花苑二期、商贸街。