



A2

NEWS
新闻 2 ~ 5 版本版责编：黄玲玲
美编：杜晓静
电话：010-58302828-6847
E-mail: ysbhuanglingling@163.com医师报
2020年6月4日

第33个世界无烟日：保护青少年 远离传统烟草产品和电子烟

爱他们 就让他们远离烟草

▲《医师报》融媒体记者 黄玲玲



“外公，你身上的烟味太呛人了，你不要再吸烟啦。”听到外孙女这样说，已有40年烟龄的老李心中也十分愧疚，最后心一横，毅然决然地戒烟了。

在由世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心、《医师报》社联合主办的“爱他们，就让他们远离烟草”控烟研讨会暨2020世界无烟日公益宣传视频发布仪式上，直播讨论环节主持人《医师报》执行总编辑张艳萍现场连线了一位70岁的老烟民，他讲述了自己戒烟的初衷。

“如果能回到18岁高考那年，我绝不会再吸那口烟。”出生于1981年的刘先生同样曾被烟瘾所困扰，他在连线主持人时这样说道。“生活中有那么多美好的事情值得我们去关注，一定要远离烟草，不要相信吸烟能提神醒脑等说法，这些都是假象，真的不愿你们再重蹈我的覆辙。”他劝诫青少年。

嗜烟者有句“名言”：饭后一支烟，赛过活神仙。然而事实上，快活是短暂的，无休无止的健康问题将一直伴随着吸烟的人。



烟雾至少含70种致癌物

据悉，烟草中的烟雾含有数百种有害物质，其中至少含有70种致癌物，吸烟和二手烟暴露还是导致肺癌、慢阻肺、结核病和哮喘等慢性肺病的主要危险因素。这每一种疾病最终都很有可能演变为呼吸困难、肺功能丧失，以及死亡。另据一项研究显示，每2位吸烟者中，就有1位因烟草而早死。

“长期吸烟会对吸烟者的气道和肺组织造成损伤，因此吸烟者可能更容易被感染或者合并感染时情况更为严重。”中国工程院副院长、中国医学科学院北京协和医学院院校长王辰院士表示。他同时指出，对于吸烟者来说，一旦罹患呼吸道感染时，病情重且不容易治，康复也更加困难。有证据证实，吸烟与肺部感染性疾病是有着密切联系的，这一点希望能够引起全社会的注意。“特别是作为吸烟者，必须积极的戒烟，不吸烟者绝对不要吸上烟。”他呼吁青少年一定要远离烟草，成为自身健康的守护者。

梁启超先生曾言，“少年强则中国强”，少年的强一定也包括身强体健，而吸烟则是保持身强体健的头号敌人。在预防青少年控烟上，我们还应做出哪些努力？

关联阅读全文
扫一扫

控烟 要让正理打败歪理

“第一，在控烟这件事情上，所有的呼吸专科医生都应成为控烟先锋。与青少年一起携手，抵抗烟草的诱惑。”中华医学会呼吸病学分会前任主任委员、广州呼吸健康研究院陈荣昌教授表示。第二，“要纠正那些恐惧戒烟的歪理”，例如有人认为抽了多少年烟，身体都没问题，因此不戒烟也没关系等。他强调，主动戒烟永远是对身体有利的，我们要用正理取代歪理。第三，建立客观的评测标准，结合真实的数据，让患者真正意识到吸烟的危害，帮助其下定决心积极戒烟。第四，建立规范的戒烟流程，利用先进的戒烟工具，帮助

患者更好的戒烟。

“青少年应成为控烟的一个生力军。我们应从小抓起，从幼儿园、小学、中学教育阶段就开始介入，将‘吸烟有害’的概念印在孩子的脑海中。”中华医学会感染病学分会主任委员、北京大学第一医院王贵强教授认为，孩子自身远离烟草非常重要，作为长辈，不吸烟也将对孩子产生良好的引导作用。对于想要戒烟的人群要提供力所能及的专业帮助。例如通过全国戒烟门诊或者建立相应的戒烟场所，帮助那些有戒烟意识的烟民们有效戒烟，减少其痛苦的感受，是再好不过的。

摒弃罚款 高扬“控烟是正义”的旗帜

中国戒烟联盟副主席、中日友好医院副院长彭明强教授表示，我们应不断地去教育青少年认识到吸烟的危害。另外，父母是孩子的第一任老师，更应以身作则，树立良好的榜样，学校及社会也应加强这方面的健康教育。从国家层面，他建议尽快出台更多更详细的控烟条例，并付诸实施。对于吸烟成瘾又想戒烟的人，建议去专业的戒烟门诊，做到科学戒烟，维护好自身健康。

日前，很多城市都出台了禁烟政策，其中执行最多的是在公共场所禁烟这一条。中华预防医学会副会长杨维忠教授认为，我们必须坚定地执行好这项决策。“公共场所有很多较为脆弱的老人、小孩，只有严格地执行这项政策，才能令更多人免受二手烟的伤害。”

中华医学会呼吸病学分会烟草病学学组组长、内蒙古自治区人民医院党委书记、院长孙德俊教授认为，要想帮助青少年远离烟草，还应发扬先进的控烟文化。一味地靠罚款或者古板的宣传教育对青少年进

行控烟可能收效甚微，必须挖掘出一种先进的控烟文化，摒弃传统的烟酒待客的民俗和烟文化，让“控烟是正义的”“无烟是正常的”成为一种常识和共识，让“控烟”成为一种深入人心的文化。让控烟可防病，戒烟可治病，这样的文化已成共识。

他强调：“全社会应营造一个良好的无烟环境，把烟草控制了，老百姓不得病了，我们的疾病预防就会达到一级预防水平，那么烟草相关疾病的发病率、死亡率、致残率和疾病负担都会有所下降，可以说，控烟是‘花钱最少，效果最好’的疾病预防手段之一。”

健康中国行动计划将实施控烟行动纳入其中，这说明控烟已经成为国家意志，这给中国控烟带来了新的机遇，但机遇与挑战并存。青少年是中国的未来，少年强则中国强，保护青少年远离传统烟草产品和电子烟已然刻不容缓。在这场控烟行动中，青少年、家长、学校、政府机关、乃至全社会都是控烟的主体，每一个人都不可或缺！

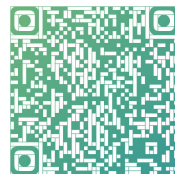
吸烟误区易入
健康代价难挽回

算好经济与健康损害这笔账

“青少年对于吸烟还存在很多误区，这需要我们医疗行业，甚至全社会将烟草的危害通过更多生动的直观的方式表达出来，引起青少年的警惕。”中华医学会呼吸病学分会主任委员、上海交通大学附属瑞金医院党委书记瞿介明教授表示，这是医疗行业应大力推进的一项工作。他同时指出，目前，烟草行业仍是我国纳税大户，但很少有人去计算因烟草带来的身体危害，所导致的医疗费用支出的增加，这笔账应该算清楚，从而促使各个层面都下定决心，坚决务实地做好控烟这项工作。另外，榜样的力量是非常巨大的，家庭成员、政府官员以及医务工作者等各类人群都应率先垂范，远离烟草，给青少年树立一个良好的榜样。

易让青少年陷入的3个误区

中国医师协会李松林秘书长介绍，很多孩子吸烟是出于好奇，甚至受到家庭、社会风气潜移默化的影响，并非有意要吸烟。在一些影视作品中，尤其是英雄人物常有吸烟的镜头，这对孩子来说都是不好的影响。此外，据说中国的烟盒是全世界最漂亮的，吸烟有害健康的标志所占的面积也是很小的。而这些多多少少都会影响到青少年。他认为，全社会都应形成吸烟有害健康的共识，并将这种共识付诸于行动中，才能真正帮助青少年远离烟草。（下转第3版）

观看公益视频
扫一扫