

(上接第2版)

## “爱他们，就让他们远离烟草”控烟研讨会在京举行 年轻人要成为控烟主力军

医师报讯（融媒体记者 黄玲玲）5月31日是第33个世界无烟日，今年世界无烟日主题是：“保护年轻人，使其免遭烟草业操纵，并防止他们使用烟草和尼古丁”。中国主题是：“保护青少年，远离传统烟草产品和电子烟”。

无论是世界主题还是中国主题，都与青少年有关。近年来青少年吸烟率不断上升。

5月31日，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在京举行。由双方共同策划、拍摄的控烟宣传公益视频《吸烟这件事，其实并不酷！》《肺部感染与吸烟，你应该知道的真相！》也在活动期间上线。

世界卫生组织驻华代表高力博士专程发来视频致辞，肯定了中国在控烟方面采取的很多强有力的措施，取得了不俗的成果，但前路仍任重道远。中国的吸烟率仍然很高，烟民占人口的26.6%。“今天，我们还面临着电子烟等新型烟草产

品的挑战。我们需要采取有效的控烟措施更好地保护下一代。”他对青少年说，“你们的未来可期，但不应有烟瘾相随，对烟草请勇敢说不。”

“这场突如其来的疫情开始让更多人关注自身的生命与健康，在这次新冠肺炎疫情中，哪类人群最危险？有研究表明，吸烟人群是其中很重要的一类人。”中国医师协会李松林秘书长表示，中国对于控烟历来都非常重视。2019年，中国又将控烟作为专项行动之一纳入到《健康中国行动（2019-2030

年）》之中。无数医师更是身体力行，坚决践行着控烟这项行动。中国医师协会作为全国执业医师和乡村医生之家，全力支持全国医师，愿与大家一道维护好无烟环境。

《医师报》执行总编辑张艳萍在本次活动中发出了三个呼吁，她呼吁临床医生成为戒烟的专业引领者，帮助想戒烟的人群健康有效地戒除烟瘾；呼吁媒体同行多多来参与控烟这件事。她还呼吁更多公众人物加入控烟行动中，为青少年树立良好的控烟榜样。“希望我们能够通

过各种活动，科学引导青少年树立拒绝传统烟草产品和电子烟的健康理念，切实保护青少年健康，以此为契机，加快推进无烟环境建设和无烟立法，进一步推动健康中国行动目标的实现。”

本次直播由中国戒烟联盟副主席、中日友好医院副院长彭明强教授与《医师报》执行总编辑张艳萍主持。

本次活动在《医师报》直播中心、腾讯视频、腾讯新闻、搜狐新闻客户端、搜狐视频、今日头条、微博健康同步直播，共有99.6万余医生和大众在线观看。

### 科普篇

#### 烟草会引发多种肺部疾病

烟草对于呼吸系统来说，有害而无利。有充分的证据说明，吸烟是导致慢阻肺的重要因素。吸烟的量越大，吸烟年限越长，吸烟者年龄越小，慢阻肺的发病风险越高。如果尽早戒烟，可以明显改变慢阻肺的发展进程，延缓慢阻肺病情的进展。此外，吸烟还会诱发支气管哮喘，明显增加肺炎等呼吸系统感染的风险。大量的研究也证明，吸烟可以明显增加肺结核病的感染风险。近几年来，很多的临床研究证明，吸烟可以导致呼吸系统中多种间质性肺疾病的发生。戒烟则可以明显的减少特发性肺间质纤维化等疾病的发生。

总而言之，我们应该远离烟草，拒绝吸烟，这样可以大大减少，包括慢阻肺、哮喘、呼吸系统的感染、肺炎、肺结核肺间质性疾病发生的风险，远离烟草，康寿两全。

瞿介明教授

#### 长期吸烟更易感染病毒和细菌

吸烟会增加感染的风险。第一，人体上呼吸道直至肺的黏膜上面的纤毛，是抵御病毒侵入的第一道屏障。而吸烟会影响到上呼吸道黏膜的屏障功能，使得细菌、病毒更容易地冲破这道防线，导致上呼吸道或肺部感染。第二，烟草中的尼古丁等物质会抑制咳嗽的反射。一般情况下，人体可通过咳嗽、咳痰等方式将病原微生物感染排出体外。一旦咳嗽能力下降，便不能有效地把它排出去，这就可能导致感染进一步加重。第三，烟草中很多毒性物质会影响到机体的天然免疫和获得性免疫。而恰恰是这些免疫活性细胞在抵御外来感染。吸烟影响了机体的免疫后，更容易感染病毒和细菌。青少年要从自我做起，远离烟草，提高自身免疫力，减少感染的发生。“对青少年来说，提高自身免疫力，将受益终生。”

王贵强教授

### 科普篇

#### 吸烟 结核病风险增 2.5 倍

肺结核是一种传染性很高的疾病。吸烟可以增加肺结核的发病风险，研究证明，吸烟可使患结核病风险增加 2.5 倍以上。

此外，吸烟还容易导致慢阻肺，患上慢阻肺则会进一步增加肺结核的发病风险。可以说，吸烟从双重角度上导致了肺结核发病率的增加。

吸烟人群患上肺结核后，在治疗上也会更加困难。有研究表明，吸烟会损耗人体营养状态，进一步加剧肺结核治疗的困难。所以，吸烟不仅会增加肺结核的患病率，还会影响肺结核的疗效。

希望大家共同关注和参与控烟，将肺结核的发病率降到最低，维护好全人类的健康；希望青少年能积极地加入控烟行动中，在维护好自身健康的同时，为全民的身体健康作出应有的贡献。

陈荣昌教授

#### 吸烟会改变青少年大脑结构

吸烟对各类人群健康的伤害都是显而易见的，其中对于青少年的伤害更不可原谅。青少年吸烟年龄越早，成瘾风险越大。

孩子成年以后，患各种慢性的呼吸系统疾病、心脑血管疾病、肿瘤以及糖尿病的风险都会大大地增加。烟瘾其实是一种慢性疾病，烟草中含有众多有害物质，会影响到孩子的成长发育。例如，烟草中的尼古丁还可能改变孩子的大脑功能与结构，降低孩子的计算、认知等能力，影响其求学。

对于刚刚走上工作岗位的年轻人来说，这些还可能影响到他们的职业前途。为了美好的未来，呼吁青少年一定不要吸烟，并且要远离二手烟的伤害。

肖丹教授



## 世界无烟日

吸烟这件事，其实并不酷

戒烟热线：400-808-5531

愿青少年朋友们远离烟草，保持你们的青春活力。

——中国医师协会李松林秘书长

青年朋友们，请不要因为一时的时髦而去吸烟，远离烟草才能永远保持健康。

——中华医学会呼吸病学分会主任委员瞿介明教授

远离烟草，维护好自身免疫力，才能更好地抵御感染，受益终生。

——中华医学会感染病学分会主任委员王贵强教授

青少年要成为控烟先锋，控烟一定成功。

——广州呼吸健康研究院陈荣昌教授

六一儿童节给孩子最好的礼物，就是不要吸烟，拒绝二手烟。

——WHO 戒烟与呼吸疾病预防合作中心执行主任肖丹教授

戒烟从我做起，从现在做起。

——中国戒烟联盟副主席彭明强教授

听医生的话，不要吸烟，做个最美的少年。

——《医师报》社执行总编辑张艳萍



医师报