



为成长护航

我市开展 世界无烟日 系列宣传活动

全媒体记者 廖兆文 通讯员 陈俊祥 邓瑜

今年5月31日是第36个世界无烟日，为倡导健康生活方式，推动市民科学戒烟，自觉控烟，减少烟草对广大青少年的危害，市爱卫办联合市妇联、市教育局、市文明办、市机关事务管理局、市人民医院、市计生协会、永定区疾控中心等单位和部门在市城区举办主题为“无烟，为成长护航”的世界无烟日系列宣传活动。

◎ 健康知识普及行动有力

大叔您抽烟吗？您知道烟草中有尼古丁、焦油、一氧化碳等多种有害物质，其中相当一部分有害物会致癌吗？

本次活动在市中心城区中商广场设置了健康知识宣传台，通过摆放宣传展板、发放控烟知识宣传折页、现场普及戒烟知识等方式，向广大市民宣讲《张家界市爱国卫生条例》《关于开展倡导文明健康绿色环保生活方式活动的意见》《无烟学校建设指南》《无烟家庭建设基本要求》《张家界市2023年控烟攻坚行动工作方案》等内容，还邀请市人民医院戒烟门诊专家就吸烟有哪些危害与戒烟的方法等知识进行宣讲普及。

活动现场，共发放各类控烟禁烟宣传资料1800余份，发放控烟宣传水杯25000余个，开展戒烟咨询服务300余人次，累计受益人群达4500余人次。

◎ 控烟宣传线上线下相结合

烟草依赖是一种慢性疾病，烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一，我国每年约有100多万人因为吸烟失去生命，营造全民远离烟草的良好社会环境，仍然任重道远，需要全社会共同参与。

为此，今年的世界无烟日采用线上线下相结合的宣传方式，除在市中心城区和各区域进行现场宣传外，还采用电子车载屏刊登“远离烟草，珍爱生命，无烟，为成长护航”等禁烟控烟主题，在市中心城区与武陵源区巡回宣传。并依托《张家界日报》、掌上张家界公众号、掌上张家界视频号、张家界电视台等平台，推出原创控烟科普图文、短视频、无

烟，为成长护航等作品，采取灵活多样的宣传手段，向公众持续普及烟草对健康的危害，科学宣传烟草对环境的危害，动员公众自觉不吸烟、主动戒烟，共筑美丽健康家园。

◎ 护航学生成长控烟暗访督查进学校

世界无烟日当天，市爱卫办组织市人大代表、市教育局工作人员及媒体记者组成控烟暗访督查组，实地深入张家界第一幼儿园、崇实北校、市一中等学校进行暗访。

每到一处，督查组都会认真细致查看门卫室、教师办公室、卫生间及垃圾桶等处，看是否有烟灰缸、烟蒂及其他抽烟现象。这里有关于烟蒂，咱们还是要按照《无烟学校建设指南》严格要求，即使是学生家长在这抽烟，学校也要出面劝导阻止。在看到某学校存在抽烟现象后，暗访督查组对学校提出要求。

加强学生对控烟理念的理解和认同，引导学生们自觉树立控烟意识，营造学生远离吸烟环境尤为重要。暗访后，督查组反馈了暗访督查结果，市爱卫办将行文通报督查结果，并要求相关单位进行整改。

◎ 礼品换香烟 共创无烟环境

叔叔，吸烟有害健康，况且二手烟也严重危害家人和朋友的身体健康，如果您愿意熄灭手中的香烟，我们可以赠送您一份小礼品。

世界无烟日当天，志愿者小珍和她的朋友手里拿着礼品手捧着烟灰缸在人流如织的街上，遇到吸烟的人便会上前去耐心劝导并送上折扇、跳绳、笔记本等小礼品，倡导市民养成健康文明的生活方式。

遇见的人基本上都会响应我们的号召，配合我们的活动，其中有一个特别有趣的老伯不仅十分赞扬我们的活动，还主动现身说法，拍摄视频鼓励大家不要抽烟。志愿者博文兴致勃勃地告诉记者。

活动当天，礼品换香烟志愿组共熄灭香烟300余次，赠送礼品380余份。

宣传车流动巡回宣传控烟、禁烟内容。



市民向专家咨询戒烟知识。



志愿者走上街头为行人礼品换香烟。



暗访组来到学校开展暗访。

链接

专家：尽早戒烟利人利己

据市人民医院戒烟门诊专家介绍，吸烟不仅可能导致多种恶性肿瘤发生，二手烟更会影响他人身体健康。可以说，尽早戒烟利人利己。

戒烟可以采用一些小技巧，如餐后喝水、吃水果或散步，摆脱饭后一支烟的想法。研究表明，在戒烟初期多喝一些果汁可以帮助戒除尼古丁的成瘾，或是扔掉吸烟用具，诸如打火机、烟灰缸，香烟，减少你的条件反射，也可以写下你认为的戒烟理由，如为了自己的健康、为家人着想、为省钱等等，随身携带，当你烟瘾犯了时可以拿出来告诫自己。还可以安排一些体育活动，如游泳、跑步、钓鱼等，一方面可以缓解精神紧张和压力，另一方面可以避免花较多的心思在吸烟上。最后，当你真的觉得戒烟很困难时，可以找专业医生咨询并寻求帮助。

廖兆文

珍惜健康远离电子烟

电子烟，是一种模仿卷烟、经加热特殊溶液蒸发为气雾供使用者吸入的电子产品，溶液中多含尼古丁，又称电子尼古丁传送系统，主要由烟油、加热系统、电源和过滤嘴四部分组成。

因电子烟厂家打着时尚口号的营销、宣传为所谓“安全产品”以及可作为“戒烟替代品”的不实宣传，近年来我国成人和青少年使用电子烟的比例均有所上升。

电子烟真的安全吗？世界卫生组织《2021年全球烟草流行报告》中指出，虽然使用电子烟对健康的许多长期影响仍然未知，但越来越多证据表明这些产品是不安全的，会对健康产生危害。

电子烟烟液中通常含有具有成瘾性的剧毒物质如尼古丁，并含有甲醛、烟草特有亚硝胺、多环芳烃等致癌物，且其浓度随着烟液温度的升高而明显增加。电子烟中加入的调味剂经加热雾化后产生多种有害物质，存在健康风险。近年来许多研究表明，电子烟对心血管健康产生急性负面影响，包括对心率和血压的影响，每天使用电子烟被证明与心肌梗死风险增加有关；电子烟使用也可引发哮喘、增加慢性肺部疾病的风险。

电子烟加热溶液产生的二手气溶胶是一种新的空气污染源，电子烟气溶胶中的金属含量可能比可燃烟草卷烟中的多，电子烟烟雾具有细胞毒性，电子烟同样存在二手烟的健康危害问题。

此外，电子烟还存在设备泄漏、儿童吞下烟液等风险，还会因失火和爆炸造成烧伤等严重伤害。

电子烟烟液中的主要成分为尼古丁，青少年使用电子烟除了产生依赖性外，还会对大脑发育造成长期不良影响，对青少年的注意力、学习、情绪和冲动控制产生影响。

研究也表明，青少年使用电子烟后成为卷烟使用者的风险是不使用电子烟者的2倍。

加味是吸引青少年尝试电子烟的重要原因之一，此外，电子烟的香味和包装上的卡通图案亦会增加儿童误食电子烟的可能。

目前没有充分科学证据证明电子烟可以帮助戒烟。

鉴于电子烟对健康已知存在的危害和未知潜在的隐患，公众应正确认识电子烟的危害，主动拒绝、远离电子烟，并切实保护儿童、青少年和孕妇等群体免受电子烟的侵害。

来源：人民网

拒绝烟草 珍爱生命

倡 | 导 | 控 | 烟 | 关 | 爱 | 家 | 人

