

5.31日“世界无烟日”

关于戒烟的7个问题，您一定要了解一下

5月31日是第38个“世界无烟日”，今年的主题是：拒绝烟草诱惑，对第一支烟说不。旨在全社会营造支持控烟、参与控烟的良好氛围，特别是引导青少年养成不吸烟的良好习惯。今天，我院呼吸与危重症科刘媛媛副主任医师为大家讲解关于戒烟的7个问题，建议您一定要了解一下。

问题1：吸烟是如何一步步损害呼吸系统的？

可以说，吸烟对于呼吸系统来说是百害而无一利的。

1、吸烟会降低气道清除能力。在吸食香烟的过程中，会产生大量的烟草烟雾，烟草烟雾中含有许多有害物质，包括致癌化学成分、有毒金属以及放射性物质，这些有害物质会破坏呼吸道黏膜。

2、吸烟降低气道免疫力，易受细菌、病毒感染，增加感冒、流感、肺炎等患病几率，还会使慢性支气管炎、肺气肿等慢性病风险上升。

3、长期吸烟会导致气道结构改变，如小气道狭窄、肺泡弹性降低，进而影响通气功能，导致呼吸困难。

4、吸烟是肺癌的主要诱因，烟雾中的致癌物可引发细胞突变，增加患癌风险。

问题2：哪些疾病与吸烟直接相关？

比如慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、支气管肺癌等，都和吸烟有直接关系。

实际上，吸烟影响的不仅仅是呼吸系统，每一次吸烟，烟草中的有毒化学成分都能够快速的从肺部进入到血液，从而遍布到全身的组织器官，比如口腔、牙齿、咽喉、大脑、心脏，并在那里留下持久的伤害，吸烟的时间越长，危害越严重。

2024年11月30日，在市卫健委的统一部署下，“徐州慢性呼吸系统疾病防治中心”正式落户徐州市中心医院，进一步健全了徐州市慢性呼吸系统疾病的防治网络。网络中，徐州市中心医院主导，徐州市疾控中心指导，其他医疗机构特别是基层医疗机构全部纳入网络中，协同开展全市慢性呼吸系统疾病的监测、调查、预防和控制工作，探索建立慢性呼吸系统疾病防治、管、康一体化模式。

问题3：“偶尔吸一支不会上瘾”？

偶尔吸一两次不一定会上瘾，但存在上瘾的可能性。

烟草中的尼古丁会影响大脑并产生依赖性，虽然成瘾需要时间积累，但偶尔吸烟也可能导致依赖并增加吸烟频次和数量。对于未成年人来说，吸烟带来的危害不仅仅是上瘾的问题，还会影响到孩子的大脑发育，心理健康造成抑郁、焦虑等。有研究发现，开始吸烟的年龄越早，成年后的吸烟量就会越大，烟草对身体的危害自然也就越大。

那为什么会会上瘾呢？尼古丁相当于一种兴奋剂，跟海洛因、可卡因这些毒品一样有着非常大的成瘾性。此外，吸烟还有一些心理作用，有一些人会吧吸烟当作一种应对手段，比如孤独、焦虑、暴躁时，吸烟者会通过烟草中的尼古丁来缓解这些不良情绪，这些和吸烟者的习惯有非常密切的关系。

问题4：“老烟枪”戒烟没用？

任何时候和年龄开始戒烟都不晚。但是，单纯靠毅力去戒烟是难度比较大的，要多个途径同时努力才有效果：

- 1、自己下决心，并告知周围的人来监督、提醒自己；
- 2、丢弃所有与吸烟有关的物品，比如烟草、烟灰缸、打火机，避免去参加可能吸烟的活动；
- 3、烟瘾来时可以进行深呼吸，或者咀嚼无糖口香糖，或者运动；
- 4、通过药物戒烟。比如：尼古丁口香糖、盐酸安非他酮、酒石酸伐尼克兰片等。

问题5：戒烟时出现的焦虑、失眠等戒断反应如何缓解？

一般戒烟后的12小时戒断症状就会出现，3-5天尼古丁的戒断会达到顶峰，会感到烦躁、焦虑、易怒、空虚、难以集中注意力，这也是戒烟最容易失败的原因。往往1周之内是最难的，1周之后就会好很多，1个月内基本就消退了，之后我们的心肺功能就会逐渐得到改善，1年后冠心病的风险就会下降到吸烟者的一半，5年后脑卒中的风险也会与非吸烟者持平，10年之后肺癌的风险也会下降到吸烟者的一半，15年之后吸

烟对身体的影响基本抹除。

在戒烟的最开始的几天，要自己管住自己，或者寻求家人的帮助，可以在烟瘾上来时咀嚼口香糖，做一些运动转移注意力，也可以通过药物进行干预。

问题6：电子烟、低焦油香烟等“替代品”真的能帮助戒烟吗？

答案是：不能。

《中国吸烟危害健康报告2020》就明确指出，电子烟、低焦油香烟是不能够帮助戒烟的，因为其中也是含有尼古丁以及其他致癌物的，难以真正戒烟。

另外，电子烟、低焦油香烟的烟叶经过加热之后会释放气溶胶，其中也含有大量的致癌物，同时会增加呼吸系统疾病和心血管疾病的发病风险，影响胎儿发育，所以，也是有很大安全隐患的。

问题7：“二手烟”和“三手烟”对健康的危害有多大？

二手烟通常有两部分烟草烟雾组成，一部分是卷烟燃烧产生的烟雾，另一部分是有吸烟者主动吸入之后呼出的烟草烟雾，吸二手烟指的就是吸到了这些烟雾，类似于自己暴露在了一个高浓度PM2.5的环境中，除了会影响我们呼吸系统、心脑血管系统之外，这与儿童鼻炎、鼻窦炎、中耳炎、哮喘、肺炎也都有很大关系，甚至，也会影响到儿童的生长发育。

三手烟可能还有些人不了解，比如吸烟者吸完香烟走了，但是别人闻到了烟味，或者吸烟者吸完烟来到你面前，你闻到了他身上的烟味，这个闻到烟味儿的过程就是吸三手烟。另外，烟味会停留在物体表面，比如墙面、甚至灰尘中，以及吸烟者的头发、皮肤、衣服上，存留时间可以长达数月之久，儿童的免疫系统尚未成熟，更容易受到三手烟的影响。

最后提醒大家，公共场合“禁止吸烟”的标识不只是一句口号，落实到实处才是最有效的方法。

来源：呼吸与危重症科

全民营养周

营养健康进校园



2025年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动期间，徐州市中心医院组织营养科、内分泌科、呼吸与危重症科、康复医学科、心理门诊、儿童生长发育门诊等多学科专家团队，先后走进小学和大学校园，开展了主题宣传活动，为学

生们提供了营养指导、健康筛查与个性化咨询。

本次活动紧扣“吃动平衡、身心健康”的主题，通过多学科专家团队的联合宣教、精准筛查和靶向指导，将专业健康知识转化为学生们“听得懂、用得上”的实用技能。

宋璞

世界无烟日

“控烟”宣教进高校

为迎接第38个“世界无烟日”，5月21日下午，我院组织呼吸与危重症科、减重多学科门诊、心理门诊专家团队走进高校，开展以“拒绝烟草的诱惑 对第一支烟说不”为主题的控烟宣传活动，旨在提高大学生群体对烟草危害的认识，倡导健康无烟生活方式。

活动中，呼吸与危重症科专家为学生们作了题为

“大学生戒烟的健康宣教”的科普讲座。讲座结合临床案例，深入浅出地讲解了吸烟对呼吸系统、心血管及大脑健康的危害，特别强调了“第一支烟”的诱惑力以及戒烟的科学方法。现场还设置了互动环节，气氛热烈。此次宣教活动增强了大学生对烟草危害的认知，进一步推广无烟健康理念。

葛馨鸿

世界家庭医生日

关爱银龄健康 科普温暖相伴

5月21日，我院全科医学科团队联合泰山社区卫生服务中心走进中国矿业大学，为该校退休教师开展了一场健康科普活动。通过聚焦老年人常见健康问题，传递科学防治知识，助力银龄群体拥抱健康晚年。活动中，全科医学科专家以“老年性便秘的防与治”为主题，结合临床案例，深入浅

出地讲解了老年便秘的成因与危害。此外，还通过真人演示，讲解气道异物梗阻“海姆立克急救法”、烧烫伤和蛇咬伤的处理。

退休老教师们表示：“这些知识既实用又贴心，正是我们需要的，希望中心医院的全科医生多进基层。”

来源：全科医学科

护理科普活动周

“移医”同心，健康相伴

近日，我院心血管内科与徐州移动公司联合开展“‘移医’同心 健康相伴”主题科普活动。本次活动结合移动公司年龄结构、实际健康状况，以职场人群高发心血管疾病为切入点，覆盖健康知识普及、急救技能培训、健康风险评估三大维度，通过多元化科普形式，提升了他们的健康知识水

平与自我管理能力。

活动现场，心血管内科副主任医师陈震以通俗易懂的方式，围绕高血压、冠心病等内容进行分享；护理团队现场教授并演示海姆立克急救法；医护人员还为每位员工提供一对一的答疑服务，让专业的健康指导触手可及。

来源：心血管内科