

烟草燃烧产生的烟雾中包含尼古丁、焦油等250余种有毒物质,是引发癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病的重要诱因——

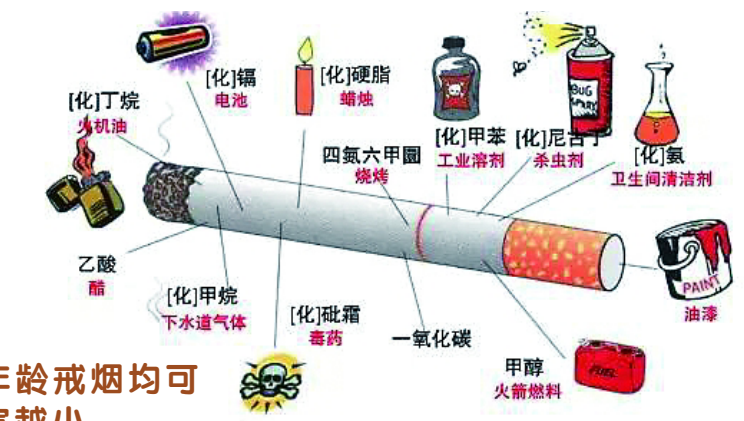
身体：别再让我吸入那些人造雾霾



“雾霾天刚过去,没想到又吸了一大口人造‘霾’!”12月28日一大早,在淇滨区工作的小周一走进办公室,就向同事吐槽,原来,在上班路上,小周遇上红灯,一名男子站在他身旁等待。只见这名男子点燃一支香烟,猛吸了两口,吐出的烟雾随风向小周袭来……“又辣又冲,真是破坏心情!”小周说。

每个人可能都吸过二手烟,但将烟草燃烧产生的烟雾与雾霾类比合适吗?吸烟到底会对人体产生怎样的影响?为此,记者采访了市疾控中心、市人民医院和市中医院的专家。

□本报记者 王峥



短期危害

- 头发有异味
- 面部缺氧降低
- 皮肤受损,口臭及黄牙
- 容易感冒和咳嗽
- 心跳频率及血压升高
- 肺部缺氧降低
- 这将导致呼吸急促
- 还可能引发哮喘发作
- 手指发黄

长远危害

- 中风
- 双目失明
- 牙周病,甚至导致脱牙
- 嘴及喉癌
- 心脏病,心血管疾病
- 肺气肿(肺管壁崩溃)
- 肺癌
- 胃癌
- 皮肤变干、变色、变皱
- 膀胱癌
- 阳痿、不孕
- 肌肉张力下降

全球每年600万人因吸烟死亡,十分之一为暴露在二手烟环境中的非吸烟者

世界卫生组织提出了健康四大基石理论:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,也就是我们所说的健康生活方式。

为什么烟草被放在健康的对立面呢?

“当你点燃一支香烟,尼古丁、焦油、一氧化碳、氢氰酸、氨等250余种有毒物质就开始损害你的健康。”市疾控中心健康教育所副所长韩莉告诉记者,烟草燃烧所产生的烟雾中,至少含有69种致癌物。

韩莉称,国家卫计委公布的《控烟健康教育核心信息》指出,吸烟可导致多种恶性肿瘤,包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等。

吸烟可导致慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)、青少年哮喘,增加呼吸道感染的发生风险;吸烟可导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病;吸烟还可导致Ⅱ糖尿病、老年痴呆等疾病。

……

世卫组织经过长期调查研究

戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益,越早戒烟,对健康损害越小

“大夫,我现在戒烟还来得及吗?”不久前,家住淇滨区的刘卿(化名)在病床上度过了自己的32岁生日,烟龄11年的他患了肺癌。市人民医院呼吸科主任王新国谈起刘卿时,语气中满是惋惜。“许多人认为吸烟没啥大不了的,对吸烟和吸二手烟会导致疾病这一事实不相信或者不在乎。”

王新国表示,吸烟对人的伤害是进行性加重性损害,日积月累、水滴石穿,人的吸烟指数(每天吸烟量×吸烟年龄)达到一定程度,就会引发慢性气管炎、肺气肿、慢阻肺、肺癌,导致呼吸功能下降,严重时甚至引发呼吸系统衰竭或加重冠状动脉和脑血管动脉硬化,引起心脑血管缺血,甚至发生心肌梗、脑卒中。

市中医院内科主任医师李佰纲告诉记者,中医理论认为,人体各个脏器都是相生相克的,吸烟对健康的影响是全方位的。以慢性肺源性心脏病的形成机理为例,“香烟燃烧产生的烟雾中所含的尼古丁、焦油等,在中医

参与控烟行动,我市6.1万人次投入到拾烟蒂活动当中,9600余名志愿者参与宣讲

今年11月25日,我市迎新年“三城联创”系列活动启动,其中“净化城市环境,倡树文明新风”活动开展得轰轰烈烈。截至上周,我市6.1万人次投入到拾烟蒂活动当中,9600余名文明志愿者参与活动宣讲,不少市民开始关注吸烟这种不良生活习惯。

“以前就觉得公共场合吸烟、随地乱扔烟头不文明,通过志愿者的讲解,我才知道吸烟的危害原来这么多。”12月27日下午,参与拾烟蒂

兑换纪念品活动的市民齐女士表示,当前,我国面临着严峻的吸烟流行形势——全国吸烟人数逾3亿,另有约7.4亿不吸烟的人遭受二手烟危害,每年因吸烟引发的相关疾病死亡人数超过100万,青少年吸烟率呈上升趋势,如不加以控制,至2050年,我国每年因吸烟和吸二手烟死亡人数将突破300万。

近年来,市委、市政府积极制定措施,引导市民在公共场所禁烟,为

误区一

少量吸烟或短时间待在二手烟环境中不影响健康

正解：二手烟暴露没有安全水平,即使吸入少量烟草燃烧所产生的烟雾也会对人体造成损害,而且,在室内设置吸烟区(室)、安装通风换气设备等均不能避免二手烟暴露产生的危害,禁止在室内吸烟是避免危害的唯一有效方法。

误区二

低焦油卷烟、中草药卷烟能降低吸烟带来的危害

正解：不存在无害的烟草制品,只要吸烟就损害健康。低焦油卷烟、中草药卷烟不能降低吸烟带来的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。

韩莉倡议：为了他人的健康权益,请吸烟者不在室内工作场所、室外公共场所、公共交通工具和其他禁止吸烟的场所吸烟,为了自己 and 家人的健康,积极主动戒烟。

我国首颗中学生科普小卫星发射升空

入轨后将完成对地拍摄、无线电通信等试验

据新华社太原12月28日电(王婷 赵金龙)28日11时23分,我国在太原卫星发射中心用长征二号丁运载火箭,成功将高景一号商业遥感卫星发射升空。此次任务还搭载发射了我国首颗中学生科普小卫星——“八一·少年行”卫星。

“八一·少年行”卫星是我国首颗由航天专家指导、

北京市八一学校40余名中学生全程参与研制并主导载荷设计的一颗低轨道科普卫星。卫星入轨后,搭载的载荷将完成对地拍摄、无线电通信、对地传输音频和文件以及快速离轨试验。

据了解,北京市八一学校师生代表在太原卫星发射中心现场观看了发射,并与科研人

员进行了航天科普交流活动。“八一·少年行”卫星在轨运行期间,航天专家将与八一学校联合组织天地协同的教育和科普活动,以此提升中小学生对航天技术的认知,激发学生想象力和创造力,展示航天科学技术魅力,形成航天科学教育课程体系,助力中学科学教育改革实践目标的实现。

加大信息化建设力度 全面提升综合竞争力——浚县人民医院信息化建设纪实

□鹤壁日报社全媒体记者 范丽丽
通讯员 张一鸣

提升医疗质量
保障医疗安全

医院信息化建设是深化公立医院改革,加强医疗服务管理,提高医疗服务效率的重要手段;是改善医疗服务,提高医疗质量,保证医疗安全的重要举措。浚县人民医院按照“重在实用、高效运转”的基本原则,加大信息化建设资金投入和人才培养力度,以《河南省数字化医院建设指南》为标准,全面建设数字化医院。

浚县人民医院信息化工作起步于2001年,截至目前,该院用于信息化的总投资近1000万元。迄今为止,该院已建成以电子病历为核心的医院信息系统。

自信息化工作开展以来,该院的医疗质量、管理水平、服务质量有了很大提高,取得了良好的社会效益和经济效益。

信息化建设增加了医疗质量监管的深度和广度,职能科室利用系统平台就可实施临床病历质量、用药监管、抗生素使用管理、医保药品管理等工作。医院感染管理系统可实时监控、在线监测,杜绝漏报,并能主动预警,节省了大量人力;手术麻醉系统能自动记录麻醉病人的生命体征数据;临床输血管理系统促进了医院合理用血技术,杜绝血液浪费和滥用;医生书写的电子化,使医学术语、诊断处理表达更加标准化,改变了传统手工模式中病历书写潦草的“天书”,执行医嘱更加准确及时,极大地减少了医疗差错事故的发生,确保了医疗安全;电子签名的实施,可以确保电子病历的安全可信,满足医院信息系统的安全需求,保障患者和医院利益,为真正实现无纸化办公打下基础。

提高服务效率
方便群众就医

实现节能降耗
经济效益显著提升

随着门诊医生工作站和就诊医卡通的实施,浚县人民医院进行以门诊医生工作站为核心的流程改造,实现了办卡、分诊、就诊、收费、发药、检查、检验、治疗各环节的共享和贯通,门诊病人平均看病所需时间缩短了20分钟。由于检查、检验的快速和报告单的实时送达,也使住院患者在诊断、治疗、手术上更及时。门诊自助设备可实现患者自主办卡充值、门诊清单查询等功能,为患者提供了便捷的就医服务。

另外,模板化的电子病历缩短了医护人员书写病历的时间,提高了工作效率,为医护人员节省了更多时间以便查房,患者也得到了更多的关照,患者满意度大幅度提升。网络心电系统实现心电图的网络化传输,减少住院患者在医院各科室的流动,一些行动不便的患者在病房就可接受检查,降低了交叉感染的机会与危险性,一些疑难病例可以上传到上级医院,进行专家会诊。借助网络医疗服务平台,可与省人民医院、郑大一附院、省肿瘤医院的专家进行远程会诊,使部分危重症、疑难症患者享受专家会诊待遇。利用该平台还可观看继续教育系列讲座,丰富医务人员知识,提高临床诊断能力。

信息建设的实施节约了耗材和物资,医学影像存档与通信系统实现了无片化,每年可减少冲洗胶片费用几十万元;体检管理系统实现体检业务管理的标准化;数字化带来的各环节手工操作和人工干预的减少、快速准确的统计、监管力度和透明度的增加,最大限度地减少了跑冒滴漏等现象。自全面实施信息化建设以来,全院共减少漏费近百万元。

同时,信息化建设有力地提升了医院的管理水平,社会效益、经济效益有了较大幅度的提升,有力地推进了医院的快速发展。

2017年,浚县人民医院计划实施患者回访系统和血液透析系统。

“未来我们将按照医院数字化建设要求,围绕建设和培育‘强大的专家阵容、精湛的诊疗技术、优质的医疗服务、优秀的员工队伍’的总体目标,加快推进公立医院改革进程,加大信息化建设力度,努力提高信息化管理水平和诊疗工作效率,提升医疗服务能力,为全县卫生事业做出更大的贡献。”浚县人民医院院长吴宏光表示。

撒欢儿“冰城”

哈尔滨走起

7天6夜

本期亮点

- ★体验百年老街独特魅力。
- ★参观【索菲亚教堂】
- ★体验冬捕的乐趣。
- ★亲手制作东北辣白菜。
- ★雪地追踪：跟着猎人一起来学习,追踪技术。
- ★挖雪洞：雪洞异常温暖,体验北方人的生活。
- ★乘坐“阿拉伯飞毯”登上百米雪山,一滑到底!
- ★到亚布力——雪乡,探寻爸爸去哪儿拍摄地。
- ★我是摄影大师：来一场雪乡夜摄影大赛。
- ★乘坐最古老的交通工具——马拉爬犁,穿越雪地丛林。
- ★雪地运动会：雪地足球,冰上拔河,各类赛事挑战!
- ★激情滑雪,雪上冲浪。

【活动对象】7岁~15岁(学生) **【活动地点】**哈尔滨、亚布力、雪乡 **【活动时间】**2017年1月18日~24日(7天6夜)

【活动人数】20人成团 **【活动费用】**小记者(身高1.5m以下):¥3280元;小记者(身高1.5m以上)及非小记者:¥3480元

非小记者(身高1.5m以上)¥3680元。包含:往返大小交通、保险、景点门票、住宿、餐费等。

【报名时间】即日起报名。

【报名地点】鹤壁日报社C座309室淇河晨报小记者活动中心

【报名电话】0392-3317017 18903923888(田老师)

社址:鹤壁市淇滨区华夏南路 邮编:458030 联系电话:办公室 3313857 日报出版部 3313871 晨报新闻服务热线 3313880 鹤壁新闻网(www.hebiw.com) 3313875 广告部 3313877 发行部 3319180 3319015 印刷厂 3319209 13783923669 本报印刷厂印刷 定价每月 30.00 元 广告经营许可证:4106004000006