

“平均每个月的接诊量不足1个人” 戒烟门诊开设十年少人问津

本报讯(记者 杨凌凌 通讯员 谭盼盼)5月31日是世界无烟日。记者了解到,为了帮助烟民戒烟,我市多家医院均开通了戒烟门诊,可是主动来问诊的烟民寥寥无几,十分冷清。

现象 戒烟门诊一个月收不到1个人

省直中医院呼吸与危重症医学科,全院最忙的科室之一。每天早上8点上班起,坐诊医生就要面对无数名呼吸疾病患者,忙起来连上厕所的时间都没有。2010年,该医院的戒烟门诊设立在呼吸与危重症医学科门诊,至今接诊量只有几十人。10年算下来,平均每个月的接诊量不足1个人。

省直中医院呼吸与危重症医学科主任向毅介绍,凡是来呼吸科就诊的患者,医生问诊时都会多问一句“你吸烟吗?”一旦发现有吸烟史的病人,医生立即会展开戒烟宣教。

“有门诊却没有人来咨询,有药物却没有病人。”向毅说,戒烟门诊的局面很尴尬。

我市另外一家医院的戒烟门诊也面临同样问题,成立已多年,但几乎没患者问津。

案例 身体出了问题,他才想到戒烟

家住芦淞区体育路的老邓,今年60岁,吸烟近40年。家里人多次劝他戒烟,他却总以“抽了一辈子,早成了习惯,现在戒没意义”回怼。直到一年前,咳嗽反复,在院查出慢阻肺,隔三差五就得住院,他才在医生要求下开始戒烟。

戒烟过程中,医生首先对老邓进行评估,包括吸烟情况、成瘾情况和戒烟意愿等,再制订个性化戒烟治疗方案,包括处方戒烟药物、行为干预、提供戒烟咨询等。之后,医生还要对老邓进行随访,了解其戒烟情况,帮助解决戒烟过程中遇到的问题。

在医生长达两年的指导下,老邓把烟戒掉了。现在,他的身体比吸烟前好太多,再也未出现一年住院六七次的现象。

除了老邓这样成功的戒烟者,更多人在戒烟与复吸中周而复始。

专家 戒烟要下定决心,坚持下去

向毅希望更多专科医生能积极劝导病人戒烟。比如慢阻肺、心脑血管疾病患者,致病因素之一就是吸烟,如果医生在治疗这些疾病的同时,积极引导戒烟,效果会更好。

“吸烟除了容易引起动脉硬化、增加冠心病风险外,还是慢性支气管炎、肺气肿和慢性气道阻塞等诸多疾病的主要诱因之一。”向毅认为,戒烟光依靠个人力量、家庭力量不够科学,“戒烟门诊就是通过科学有效的方法,提高戒烟成功率。目前有三种干预措施,分别为行为干预、心理干预、药物干预。”

“烟草成瘾者在无烟可吸时与其他成瘾者一样,对烟草有强烈的渴求感,并出现戒断症状,如心律、血压下降、唾液分泌增加、头痛、失眠、易激惹等。因此吸烟是一种成瘾性疾病,戒烟需要下决心,并且一定要坚持下去。”向毅说。



“小手拉大手”,共创“无烟校园”

今天是第33个世界无烟日。今年的主题是:保护青少年远离传统烟草产品和电子烟。

这几天,送孩子到天元区银海学校的家长们会发现,一些孩子的脸上贴着“禁止吸烟”标志,不停劝导着那些吸烟的大人。

该校相关负责人说,银海学校是“无烟校园”,为了消除和减少烟草烟雾的危害,提高校园文明水平,学校各班动员员学生以写信、画画等方式劝阻家人吸烟,通过“小手拉大手”的方式共创无烟环境。(记者 何春林 通讯员 周芳妮 谭梦卡 摄影报道)

试试在这天放下您手中的香烟 本报记者昨发布株洲“烟民”调查问卷,来看看结果如何



本报讯(记者 陈驰)今天,是第33个世界无烟日。那么,株洲“烟民”的相关情况如何?昨天,记者在多个本地微信群内发布“烟民”调查问卷,并于黄河路口、神农城等地随机街访,共计有近200人参与。

八成烟民 是工作后才学会抽烟

“请问你什么时候开始抽烟的?”昨天下午2点多,在珠江南路,见记者提问,今年24岁的小吴掐灭了手中的烟,但没聊几句,小吴说第一次接受采访有些紧张,又点上一根。

小吴说,他是参加工作后才开始抽烟的。单位办公室的同事抽烟,与其“享受”二手烟,倒不如也点上一根,“烟龄一年多”了。

“要是加班,或者遇到烦心事,我也喜欢抽两根,但烟瘾不大。”34岁的王先生说,他烟龄11年了,也是参加工作后学会的。一家老小只有他一个人抽烟,所以平时在家时一般不抽。

受访的八成“烟民”表示,是参加工作后学会吸烟的。其中,少部分是受到同学、朋友甚至家长的影响,早早染上烟瘾。

四成“烟民”每天要抽两包烟

今年47岁的“烟民”罗先生,是一家房地产公司的销售经理。他说,自己从30多岁起每天就要抽一包烟,现在每天至少两包以上,“会给朋友、客户散发一些,大部分是自己抽了。”

IT技术员小谭,今年31岁。他感慨,平时还好,一天一包烟,但要写代码时,疲惫了,那

基本烟不离手,一宿两、三包很正常。

但多数烟民表示,自己每天只要一包烟,或者只是饭后点上一根,一包烟能抽好几天。

受访的四成“烟民”表示,自己每天要抽至少两包烟,这些人大多从事文字、销售、IT等工作压力、强度较大的职业。

80后是主力军,青睐10元至25元/包的烟

受访者中,有130余人是80后,是购买香烟的主力军,他们比较青睐10元至25元/包的香烟。

33岁的吴先生说,男人成家后,经济压力大,但外出时也不好意思抽太便宜的烟,多会选择18元至35元的香烟,“如果只是自己抽的话,十多块钱一包的最合适。”

吴先生表示,自己每个月要花费700多元烟钱。记者算了算,受访“烟民”每个月的烟钱,少的约200元,多的达1600多元。

不少受访者打趣,如果自己这些年的烟钱能够省下来,能置办不少大物件。

请试一试

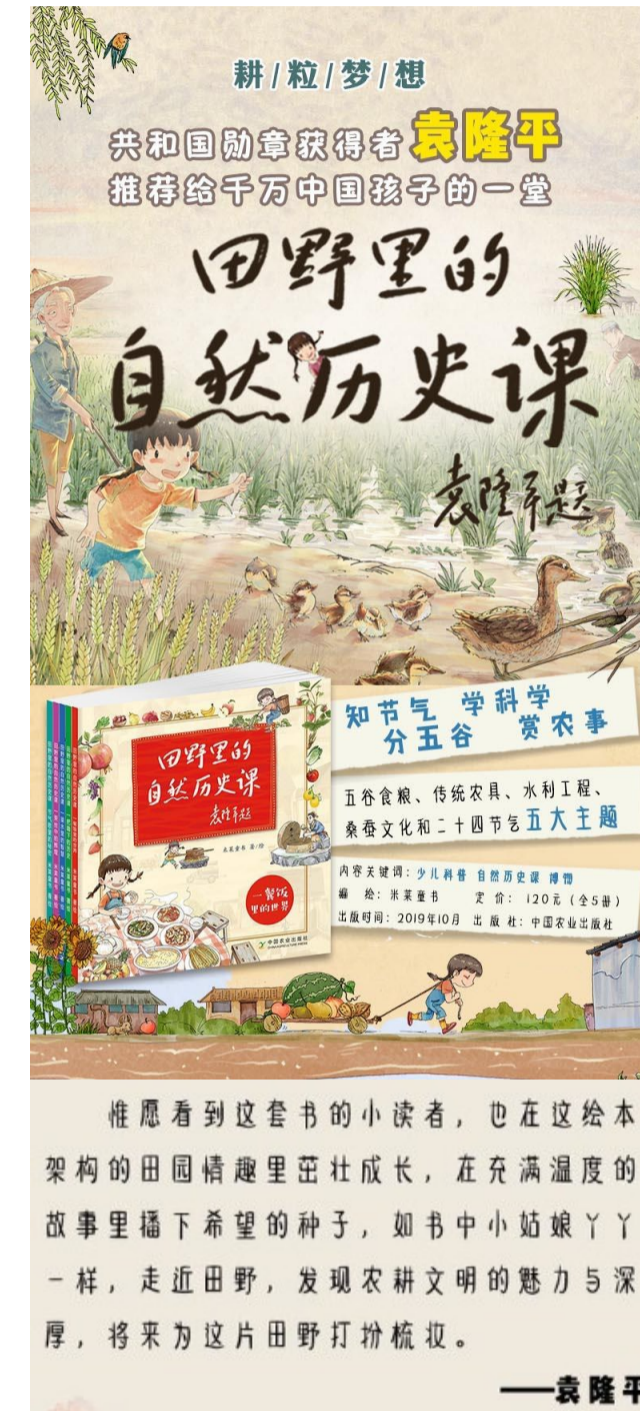
本报呼吁“烟民”:今天,您可以考虑放下手中的香烟,试一试一天不抽烟。在世界无烟日里,

节日名片

为引起国际社会对烟草危害人类健康的重视,世界卫生组织于1987年11月建议将每年的4月7日定为世界无烟日,并于

1988年开始执行。自1989年起,世界无烟日改为每年的5月31日,意为第二天是儿童节,提醒青少年尽量不要吸烟。

知节气、学科学、分五谷、赏农事,袁隆平亲笔推荐 这堂“田野里的自然历史课” 每个孩子都应该看一看



▲袁隆平院士推荐,并为该系列绘本题字、作序

给孩子看的书,自然要孩子爱看才行。这套书中,不管是农作物、纺织、水利工程,还是节气、诗词,都有非常鲜活的画面展示,特别生动有趣。即使是从小远离大自然的孩子们,也能从中体验到“道狭草木长,夕露沾我衣”的田园乐趣。

500多个科普知识点、800多幅精美手绘图。在感受自然之美的基础上,自然而然地扩展自己的知识体系,更加了解中国田园千百年的历史。

不同于市面上枯燥的科普论调图书,这套书的切入角度非常新奇。以一个六岁小女孩的视角出发,就好像一本田间见闻日记,轻松愉快地将古人智慧展现给现代的孩子看。

一万字不到的脚本,参考了大量的历史文献,保证了知识点的准确性和专业性。其中的很多知识点,就连早就成人的我读起来也觉得受益匪浅。

不夸张地说,这套书真的做到了“用人物讲故事,用故事讲知识,用知识讲文明,以小见大层次递进”。从一幅幅画、一段段文字中,了解传承上千年的农耕文明的点点滴滴,体会钢筋水泥的城市里从未有过的自然魅力。怪不得袁老能顺畅地一口气读完。

书中所包含的知识点和插图的每一处细节,都经过农业出版社专业编辑的数次校对和审核。

此外,还增加了多媒体阅读体验,每一册书(《节气歌里的秘密》这本书除外)都配有动画导读,提升了孩子的阅读体验。

有趣

有识

有奇

有度

五个角度生动有趣地讲述中华五千年农耕历史

“锄禾日当午,汗滴禾下土”。这句再简单不过的诗句,对于没有画面感的孩子来说,也不过是书本中最平凡枯燥的一页。一粥一饭,当思得来不易。到底为何辛苦,因何不易,这本书用一餐饭,就为孩子把食物食材背后的来源、历史、种植过程,以及藏在它们背后有趣的故事、传说讲得清清楚楚。



中国是农耕大国,农作物了解了,它们的小帮手——农具自然也不能落下。虽然现在已经有了很多现代化的机械,可它们身上可是有很多千年前农民伯伯使用工具的影子。

比如,2100多年前,西汉赵过发明的播种机——耒耜,大大提高了生产效率,并对现代播种机产生影响。但最早的犁,其实是炎帝发明的耒耜,有了耒耜之后,才出现了真正意义的耕种!

我们总说农民是看天吃饭。雨水少了,庄稼会旱。雨水多了,庄稼会涝。几千年前的上古时期,人们就已经意识到水的重要性,开始了对水的利用和防治,还因此留下了“大禹治水”的典故。这本书有趣的人物形象和场景展示,将上古时期大禹治水,到郑国渠、安丰塘、坎儿井、桔槔井灌……



在远古时代,人们不知道穿衣服,光着身子生活。渐渐的,学会了用树叶和动物的皮毛遮盖、御寒。再后来,人们学会了织布,用线做衣服,再再后来,才有了绫罗绸缎……古人的穿,一点点变得考究。“绫罗绸缎”虽然总放在一起讲,可他们却各不相同。

尽管有节气歌朗朗上口,但二十四节气背下来究竟干嘛用,别的小朋友,可能很多家长都不清楚。这本书以水稻和小麦两种主要作物的耕种收获为主要故事线索,讲述和解析了节气与耕作的紧密联系,并介绍了节气的相关知识,以及代表性节气的特征、习俗和文化。

读者福利

《田野里的自然历史课》
袁隆平题字推荐
多角度了解中国五千年农耕历史
原价120元
现价59元

扫码购买

