



5月31日是“世界无烟日”，兰州市控烟领导小组发出倡议——

今天，请停吸停售香烟一天！

兰州公共场所控烟

倡议

本报讯(记者赵汇)5月31日是第25个“世界无烟日”，主题是“烟草业干扰控烟”，口号是“生命与烟草的对抗”。5月30日，兰州市控烟领导小组倡议广大市民：在5月31日“无烟日”当天，烟民们不在室内公共场所吸烟；商业部门停售香烟一天。

吸一口烟 摄入64种强致癌物

烟草危害已成为当前最为严重的公共卫生问题之一。“吸烟有害健康”可谓尽人皆知，但对烟草危害的具体认识，大多数人却知之不详，而对于烟草对公众群体性的健康影响，知之者更是为数寥寥。研究表明，当一个人吸入烟草烟雾，不管是直接吸入还是二手烟，都摄入了7000多种化学物质，其中有有毒物质达250多种，这其中已知的致癌物质至少有60余种。

目前，中国已成为世界上最大的烟草生产国和消费国，中国疾病预防控制中心《2010全球成人烟草调查——中国报告》显示，我国15岁及以上人群的吸烟率为28.1%，吸烟者总人数达3.01亿，超过70%的非吸烟者遭受着二手烟暴露的危害，2005年中国人群归因于烟草使用的死亡人数高达120万人。

有数据显示，我国每天约有2000人死于烟草相关疾病。据介绍，烟草在燃烧时从烟雾中分离出有害成分达3000余种，其中主要有有害物质为尼古丁、烟焦油、一氧化碳等，其中至少有64种是强烈的致癌物质。一个每天吸15到20支香烟的人，其患肺癌致死的几率要是不吸烟的人大14倍，其死于心脏病

的几率要大2倍。最新的统计显示，在每天吸25支以上香烟的人中，肺癌的发生率为12%。

肺癌患者逾两成“二手烟”引起

吸烟不仅给自身健康造成危害，他们吸烟时产生的二手烟，也会给不吸烟者造成危害，引起肺癌等恶性肿瘤、慢阻肺、心血管病、脑血管病等严重疾病，尤其可危害孕妇、婴儿和儿童的健康。有研究表明，与吸烟者共同生活的女性，患肺癌几率比常人高出6倍；20%-30%的肺癌患者是由“二手烟”引起的。大量研究已证明，二手烟暴露对公众群体性健康危害严重，公共场所是发生二手烟暴露最为严重的重灾区之一。临床科学证实，有2/3的家庭和20%-30%的工作场所和公共场所室内的空气受到烟草烟雾的污染，吸烟已成为一个严重影响广大市民健康的公共卫生问题。

兰州倡议“无烟日”不吸不卖烟

为了保护不吸烟人群免受二手烟暴露的侵害，保护我们的孩子、亲朋和社会大众的健康，5月30日，兰州市控烟领导小组倡议广大市民从自身做起参与控烟，尽快戒烟并抵制二手烟；倡议烟民们在“无烟日”当天不在室内公共场所吸烟；倡议全市广大商业部门在5月31日停售香烟一天，并在售烟的柜台前标明“吸烟有害健康”、“禁止向未成年人售烟”等警示标语。

兰州市控烟领导小组负责人万丽萍称，调查显示，我国有7.4亿非吸烟者遭受二手烟危害。公共场所是发生二手烟暴露最为严重的地方，为保护大多数群众利益，在公共场所实施禁烟行动刻不容缓。她表示，作为一位普通公民，我们应当顺应时代发展潮流，自觉抵制吸烟的不良嗜好，不能让烟草烟雾成为威胁群众生命安全的最大杀手！

温馨提示

想戒烟不妨试试中医

本报讯(记者赵汇)尽早戒烟是烟民回归健康的第一步，日前甘肃省中医院呼吸科(戒烟门诊)主任王兰娣主任医师表示，中医药在戒烟方面有较好的效果，想要戒烟者，可在心理充分放松的情况下辅助中医药进行治疗，可调节烟草带来的机体损伤，副作用小，戒烟效果很好。王兰娣为想要戒烟的烟民推荐了汤、茶、糖、酒四味中药方，帮助烟民戒除烟瘾。具体如下：

① 中药戒烟汤：鱼腥草30克，地龙、远志各15克，藜芦、薄荷、甘草各10克，人参5克，水煎服，每日1剂，分5次口服。

② 中药戒烟茶：鱼腥草250克，水煎当茶饮，每日早晚煎服。

③ 中药戒烟糖：藜芦60克，薄荷、甘草各30克，研粉末状调入葡萄糖粉20克、白砂糖15克，混匀备用，想吸烟时吃15克。

④ 中药戒烟酒：鱼腥草60克，远志、甘草各20克，地龙、薄荷、藜芦各15克研碎浸于1公斤60度的酒中，然后加盖密封半月后饮用。戒烟时，每次服10-15毫升，每日8-12次。



在当高校志愿者倡议市民戒烟。



由甘肃省健康教育所主办的“人人参与控烟，共创健康无烟环境”宣传活动昨日在兰州市五泉下广场举行，过往行人纷纷在写有“远离烟草”的横幅上签名。

本报记者 裴强 摄



请不要在孩子身边吸烟

No Smoking

我省首家戒烟门诊 少人问津悄然关张

兰州公共场所控烟

干预

在“世界无烟日”前夕，记者调查发现，在我省设立的一些戒烟门诊尽管每周都要开诊几个半天时间，但少有人问津。而我省在甘肃省人民医院设立的首家戒烟门诊已经悄然关张。

首家戒烟门诊悄然关张

早在2008年10月，我省首个戒烟门诊在省人民医院开诊。门诊开张之初定为每周三、周六下午开诊，开展免费义诊和咨询活动。按最初构想，该门诊主要是公益性质，戒烟的成败关键取决于吸烟者的决心，他们会根据就诊者情况开展指导，并制定戒烟方案，对于重症吸烟者，采取一定的药物干预。

但事与愿违，伴随时间的推移，前来就诊的烟民从门诊初设时的每天20多人逐渐减少，到了2010年，有时一下午前来就诊的吸烟者只有五六人。在这种“赔本赚吆喝”的情势下，

这个全省首家专门的“戒烟门诊”悄然关张。如今，如果有病人前来咨询戒烟的事宜，直接由呼吸科接诊。

此后，兰大一院、省肿瘤医院也相继开办了类似门诊，但前来就诊的烟民人数少之又少，戒烟难、治疗价格贵，费用又不能进入医保，直接导致了戒烟门诊遇冷，这些门诊也都是惨淡经营。5月29日，记者在兰大一院的呼吸科门诊调查发现，排队等待就诊的市民都是各种呼吸道疾病患者，但无一人是专门来咨询戒烟事宜的。

省人民医院呼吸科副主任医师张方原来就是戒烟门诊的专职医生，她回忆，门诊设立之初免费义诊，门庭若市，每次都有二三十人前来就诊，有的更是从白银、金昌慕名而来。随着门诊开始收挂号费，加之治疗药物需要自行购买，一些烟民打了退堂鼓。

坚持戒烟一年者不到3%

您知道吸烟是一种病吗？记者随机采访的几名资深烟民听到这个问题时，纷纷摇头认为“抽烟能提神”。“抽烟是一种慢性成瘾性疾病，WHO(世界卫生组织)已经将烟草依赖列入国际疾病分类，确认烟草是目前人类

健康的最大威胁。”兰州市卫生局副局长谢伟表示，吸烟上瘾，主要是对尼古丁上瘾，香烟里面的尼古丁吸收到体内后，会刺激大脑中的犒赏中枢，产生愉悦感，人会觉得很精神，确实能够在人比较焦虑的时候缓解焦虑，但这种缓解作用是要上瘾的，而且除了身体上瘾，心理也有瘾。当尼古丁的作用消失的时候，人就会坐立不安非常焦虑，会想方设法再次获取，酒精、毒品之类的上瘾机制基本都是这样的。

据统计，约46%的烟民每年都尝试戒烟，但只有不到3%能够坚持戒烟一年以上。“烟草依赖是一种慢性复发性疾病，具有独特的发病机理。单纯靠毅力来戒的话，十戒九败。而通过戒烟门诊，成功率会提高好多倍，特别是医生会根据每个人的状况提供个性化的指导。”张方对记者说。

烟民为何对戒烟“不感冒”

对于烟民为何对戒烟“不感冒”的问题，医务人员是这样看待的：从患者生理、社会氛围和戒烟费用来看，想戒烟“难于上青天”，因此主动到“戒烟门诊”就诊的患者寥寥无几。首先，烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病，尼古丁依赖戒除过程中，患者要面对诸如心烦、焦虑、抑郁、坐立不安、注意力不集中、失眠、恶心等症状，同时也激发了他们对烟草的渴求；其次，整个社会还没有形成控烟的良好氛围，而在社交场合别人“敬烟”更成为立场不坚定戒烟者复吸的极好借口；此外，中国戒烟药物并未纳入医保，让一些有戒烟愿望的人感到有负担。 本报记者 赵汇

耳聋耳鸣患者重返有声世界

盘古开天地 根治哑聋病 用药独道考究 治法奇术仅有

中医世家七代治耳病传人，国家高等院校毕业黄主任历经三十年来呕心沥血，巧用天然野生五虫蚂蚁入药，成功研制“复聪蚂蚁开窍散”系列方剂，经临床数千例患者证实，该疗法对攻克久治不愈的耳聋耳鸣、眩晕症、脑鸣、耳内沉闷堵塞感、中耳炎、耳膜穿孔、神经性、突发性、噪音性、药物性等耳聋耳鸣疗效一剂见血，疗法堪称一绝。

郑重声明：黄主任用精研学科免费为患者做“中医学鼓膜术、古法鬼门十三针法、鹤灵九法、鹤顶摩震复聪八法、穴封针三针法等技术治疗耳病直至痊愈。您可拨打13919817803 预约

地址：兰州市临夏路199号兰州疑难病中医药研究所益仁堂解放门站下车即到(立交桥东南侧)

头痛失眠抑郁症

益仁堂门诊部头痛失眠治疗中心，由具有二十多年临床经验的脱大夫亲诊，脱大夫出身于中医世家，他博采众长，治病求本，采用中医中药，独特配方，专治顽固性头痛、失眠抑郁症而誉满金城。

特别对：头痛、失眠、头昏脑胀、烦躁易怒、情绪不稳、注意力不集中、记忆力减退、入睡困难、睡眠浮浅、多梦、健忘、神经衰弱、焦虑症、抑郁症、更年期综合症，“疗效一绝”不论病情轻重，轻者当天见效。短期治愈，不但能使头痛失眠抑郁症得到彻底根治，使头脑清醒，记忆力明显增强，解决了长期服用西药的成瘾性，治标不治本，反复发作的一大难题，多年来已为无数患者解除了痛苦。咨询电话：13893173395

地址：兰州市临夏路199号兰州疑难病中医药研究所益仁堂解放门站下车即到(立交桥东南侧)

速治皮肤病

兰州康复中心医院冯大夫中医世家五世传人，国家高等院校毕业，首创“培元驱毒大法”，杜绝皮肤病反复发作难题。以治疗牛皮癣、鱼鳞病、扁平疣、皮肤淀粉样变、皮炎湿疹等各种皮肤顽癣而名扬西北，凡经治愈的患者说：“人各有长，不服不行！”三付见效，短期治愈，费用30-60元。 预约电话：15101320186