

理事长
单位菏泽市立医院 院长、党委书记 冯 峰 副理事长
单位菏泽市疾病预防控制中心 主任、党总支书记 郑连荣
菏泽市牡丹人民医院 院长、党委书记 李华伟
菏泽市中医院 院长、党总支书记 郝敬忠理事
单位菏泽市第三人民医院 院长、党总支书记 王广金
曹县人民医院 院长共建
单位山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰
岳荣振

长期吸烟，可能会得什么病？

5月31日是世界无烟日，长期吸烟，对呼吸系统会造成不良影响，已经成为不少人的常识。除了呼吸系统的疾病外，长期吸烟，还会对身体有哪些危害？人们可能因此还会得什么病？世界无烟日前夕，相关专家对此进行了比较系统的解释。

相关专家介绍，吸烟是诱发呼吸系统疾病最主要的危险因素，威胁到每一个与其接触者的肺部健康。

肺是人体呼吸系统的最重要组成部分，是开放器官，通过气管、支气管与外界直接接触，容易受外界有害因素的侵袭。而烟草烟雾中含有数百种有害物质，其中有69种是已知的致癌物，这些致癌物会引发机体内关键基因突变，正

常生长调控机制失调，最终可能导致癌变和恶性肿瘤的发生。长期吸烟是诱发肺癌的危险因素。

专家认为，吸烟会对肺部造成缓慢且不可逆的伤害，是慢性支气管炎、肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等肺部慢性疾病的诱发因素。“正常的呼吸道黏膜由纤毛柱状上皮和少许杯状细胞、巨噬细胞构成。长期吸烟，烟草中的大量有害物质刺激和损伤呼吸道，使呼吸道上皮的纤毛退化萎缩，分泌细胞不能分泌黏液，巨噬细胞失去活性，削弱呼吸道黏膜-纤毛转运系统的清除功能，破坏呼吸道防御系统，造成反复肺部感染，患者容易出现反复咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状，最终影响肺功能，严重影响生活质量，甚至导

致死亡。而且，这些慢性肺病一旦被引发，将是不可逆转的。”邬亭亭说。

专家介绍，长期吸烟还可能增加口腔黏膜肿瘤、鼻咽肿瘤、消化道肿瘤、乳腺癌、急性白血病等疾病发生的风险；长期吸烟会损伤血管内皮功能，导致动脉粥样硬化发生，使血管管腔变窄，动脉血流受阻，引发多种心脑血管疾病。

专家还呼吁，戒烟不仅能停止烟草对肺部等重要器官的伤害，还能极大地改善健康状况。对吸烟者来说，任何时候戒烟都不晚，早戒比晚戒好。

“长期吸烟还会影响男性生殖健康，如果孕妇吸烟还可能导致胎儿畸形流产，需要引起足够重视。”专家说。 宗禾



在公众场合，哪些地方是“二手烟”高风险区域？

在公众场合禁烟已有一段不短的时间了，但不少人反映自己总能遭遇“二手烟”。世界无烟日前夕，笔者通过实地走访等方式发现一些场所是“二手烟”的高发区域：

一、站台。目前公共交通工具如高铁动车、公交车上都已禁止吸烟，火车站的候车大厅内也不允许吸烟。但记者发现，在火车站台或公交车站点这些开放区域总有人吞云吐雾。不少人习惯在上车前抽烟，下车后更是立刻在站台的垃圾箱旁“过烟瘾”，这就导致站台上的其他旅客被迫吸入“二手烟”。

二、绿皮火车的车厢连接处。虽然高铁动车已经全面禁烟，可是绿皮火车上的车厢连接处依然是吸烟多发区域。

三、部分户外景区。大部

分旅游风景区出于保护文物或环境目的禁止吸烟。但是，有村民居住生活的古村落，村民中就有不少人吸烟，因此也无法禁止游客吸烟。

四、办公场所的个人办公室、楼梯间、洗手间、食堂等地方禁止吸烟已经成为常态，但总有人认为在自己单独一人的办公室内吸烟不要紧，这就导致上门办事的其他人遭受二手烟侵害，还有不少吸烟者“转战”单位的洗手间、茶水间、楼梯间等控烟“死角”处，殊不知密闭的空间内烟雾和有害物质很难散去。

五、电影院、KTV、酒吧、餐厅、棋牌室包间等场所。娱乐餐饮场所一直是禁烟的重点区域，但不少观影者反映，在电影院幽暗的环境中时常有人偷偷吸烟。

相关专家称，这些地方

确实是“二手烟”高风险区域，对儿童的危害更大。由于小孩子呼吸速度比成人快，他们会吸入更多有害化学物质；儿童的体重更轻，同样水平的有毒物质对他们危害更大，长期处于“二手烟”环境的婴幼儿甚至会出现神经中毒的症状。专家建议，吸烟者除了尽快戒烟、杜绝在公众场合吸烟以外，吸烟后更换房间内的纺织物品、及时洗澡、换衣服，才能让“二手烟”的危害减少到最低。

宗禾



菏泽市疾病预防控制中心

传染病防治咨询电话: 5315138、5316867 艾滋病咨询电话: 5380196

远离烟草，养成健康的生活方式



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 敏静)5月31日是世界无烟日，今年的宣传主题为“保护青少年远离传统烟草产品和电子烟”。

为进一步做好控烟工作，5月28日上午，市疾病预防控制中心工作人员积极开展了世界无烟日宣传活动。

活动当天，市疾病预防控制中心工作人员通过悬挂横幅，摆放展板和咨询台，发放宣传材料

等方式集中宣传禁烟知识，呼吁广大群众用自身行动教育青少年远离烟草。

此次活动，让广大市民了解了烟草危害，提高了他们对长期吸烟可能产生慢性病知识的认识。大家纷纷表示要关爱身边的每一个人，从自身做起，远离烟草，养成健康的生活方式，积极创造一个健康、无烟的环境。

牡丹区高庄镇中心卫生院开展2020年全民营养周主题宣传活动

本报讯(通讯员 赵杰)2020年5月的第三周是第6届全民营养周，5月20日是第31个中国学生营养日。为深入推进合理膳食行动，牡丹区高庄镇中心卫生院按照省卫健委文件精神和区卫健局有关要求，开展了“合理膳食、免疫基石”和“合理膳食倡三减，良好习惯促三健”的主题宣传活动。

卫生院党支部高度重视“全民营养周”和“5·20”中国学生营养日宣传活动，从党建办、信息总务科、政策宣传科、公共卫生健康教育室等科室抽调精干人员组成党员志

愿者宣教小组，开展宣教活动。

宣教小组采取线上和线下相结合的形式，开展了内容丰富的宣教活动。在线上，他们利用卫生院微信公众号，发布了《【卫生健康宣传周】2020全民营养周——合理膳食、免疫基石》等7条与营养周和营养日相关的链接，让全院干部职工积极参与对就诊和住院病人的营养健康宣传工作。他们还利用院内两个大型LED电子屏，分别滚动播放7张营养周专家海报和《中国居民膳食指南(2016)》动画版7集系

列动画，宣传普及合理膳食对于增强免疫的基石作用和相关知识技能。在线下，他们分别在院区、卫生室、集市、商铺、村庄及学校发放“补充优质蛋白，多吃奶豆适量蛋”“兴新食尚、提倡分餐制”等宣传折页360余份，为群众开展营养知识普及500余人次，公共卫生健康教育室还制作了“中国学生日”专题课件，到高庄镇中学开展“中国学生营养日”主题讲座。线下活动也受到群众、老师和学生们的一致欢迎。



本次宣传活动紧扣主题，充分利用了全民营养周主题宣传教育工具包，形式多样，内容丰富，

不仅普及了营养健康知识，还形成了社会共同参与倡导营养健康生活方式的良好氛围。