

“世界无烟日”即将到来

认识烟草危害, 远离烟草

很多人都有抽烟的习惯, 对于吸烟的危害也有所了解, 但始终没有办法成功戒烟。5月31日是一年一度的“世界无烟日”, 在此再次提醒大家远离烟草, 珍爱生命。

吸烟者患肺癌死亡 超不吸烟者的10倍

吸烟是国际公认的致肺癌最重要因素之一。吸烟者因患肺癌死亡约为不吸烟者的10倍以上。我国男性肺癌的发生, 70%—80%由吸烟引起, 女性肺癌约30%归因于吸烟与被动吸烟。吸烟的年龄越早, 患肺癌的危险越大。烟龄60年者的肺癌死亡率要比烟龄20年者高出100倍左右。

德州市区一医院呼吸内

科医生介绍, 现在意识到吸烟有害健康的人很多, 但真正了解吸烟会带来哪些危害的人就比较少。烟草中有形颗粒会损害呼吸道, 尤其是2mm以下的颗粒对气道的损害非常严重。另外, 烟雾燃烧不充分会产生不全氧化物, 这些不全氧化物有强氧化性, 会损伤气道粘膜上皮, 使气道发生炎症, 出现分泌物, 这就是为什么大多数吸烟的人经常会咳嗽。

许多人把吸烟和肺癌联系起来, 其实肺癌只是吸烟的危害之一, 吸烟还可能引起口腔癌、咽喉癌、食管癌、胃癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、白血病、宫颈癌等; 二是会引发多种心血管疾病, 如冠心病、脑卒中等; 三是影响人的消化系统健康, 胃炎、消化道溃疡的发生与吸烟

有密切关系; 四是吸烟会影响胎儿和儿童的健康; 五是男性吸烟会影响精子质量; 六是吸烟会加速皮肤衰老, 还会增加白内障的发病危险性等。

吸烟危害多 被动吸烟者也遭殃

5月31日是“世界无烟日”, 中国有3亿余吸烟人群, 吸烟可以直接或间接诱发全身各部位的病变。据介绍, 长期吸烟者患动脉硬化闭塞症、脉管炎等血管疾病的几率, 大约是不吸烟者的6到8倍, 血管动脉硬化还会诱发心脏病、中风等其他疾病。

吸烟除了这一系列的危害, 被动吸烟者也会遭殃。“二手烟与一手烟对身体的损害几

乎是一样的。”该医生说, 二手烟既包括吸烟者吐出的主流烟雾也包括从纸烟雪茄或烟斗中直接冒出的侧流烟。世界卫生组织指出: 长期吸烟的人, 在其周围不吸烟的人在有烟雾的房间里1小时, 就等于吸了一支烟。

与二手烟相比, 二手烟常常会被忽略。二手烟是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草烟残留物。研究人员发现, 凡是有人吸烟的室内场所或汽车内, 均会遭受到二手烟的污染。残留在衣服和家具上的烟草烟雾能被人体皮肤吸收, 并且会滞留数小时, 数天甚至数月。长期暴露于这样的环境中, 同样容易罹患各类相关疾病, 甚至会致癌。

(王乐伟)

医疗快讯

全市消除疟疾 技术培训班开班

近日, 2014年全市消除疟疾及镜检技术培训班在德州市委党校培训中心举办, 各县市区卫生局疾控科负责人、疾控中心分管主任和业务人员、各县人民医院、市直医院和十三局医院的临床和检验人员等共95人参加了培训。

山东省寄生虫病防治研究所王用斌主任和德州市疾控中心业务人员对疟疾防治、消除疟疾考评、疟原虫镜检技术等内容进行业务培训。对于检验人员的疟原虫镜检技术培训包括理论学习和现场操作两部分, 最后经过血片制作和镜检技能考核, 全体学员成绩合格, 培训效果良好。

德州市卫生局监控科科长庄霞要求, 各县市区卫生局要加强对消除疟疾考评工作的组织领导, 各级医疗和疾控单位要做到既明确分工又密切配合, 扎实做好消除疟疾考评各方面的工作, 确保德州市圆满完成消除疟疾考评工作任务。

(王莹)

德州市人民医院 组织护士技能考核

近日, 德州市人民医院护理部组织全院护士进行了技能考核。技能考核项目分基础护理技术操作和急救护理技术操作两大类。

据了解, 基础护理技术操作包括静脉输液、静脉输血、口腔护理、肌肉注射、鼻饲、经口/鼻吸痰等。急救护理技术操作包括心肺复苏、简易呼吸器的使用、心电监护、除颤仪的使用。考核分两步进行, 首先要求科室护士长对本科室护理人员进行技能考核, 护理部参与巡考。随后, 护理部对N0—N2级护士、N3晋N4级护士、45岁以下护士长分三个下午进行技能考核。此次技能考核共有56名护士长、538名N0—N2级护士参加了考核。

为保障护理人员的技能训练效果, 护理部安排历年护理大赛中获奖的护理技术能手进行指导。通过此次活动的开展, 规范了各项技术操作流程, 提高了医院护理人员的技术操作水平与护患沟通能力, 为优质护理服务示范工程建设打下了坚实的基础。

(郭吉显)

陵县积极开展 国医堂建设工作

近日, 陵县卫生局积极开展基层医疗机构国医堂的建设工作, 全面促进中医中药在基层医疗卫生机构的发展。

陵县卫生局充分认识建设国医堂对提升基层中医药服务能力的重要性, 高度重视舆论宣传工作, 增强工作的积极性和主动性。同时, 广泛开展宣传, 使广大群众认识中医药、了解中医药、使用中医药。

另外, 设立专门工作机构, 负责全县基层医疗机构国医堂建设的督导检查 and 评审验收工作, 对完成工作较好的单位进行表彰, 对工作不力的单位通报批评, 在国医堂的建设标准上把好关。积极落实中医药在新型农村合作医疗制度中的各项政策措施, 认真落实基本药物制度中关于中药饮片使用的有关政策, 不断提高基层中药使用率, 全面促进中医中药在基层医疗卫生机构的发展。

(李明鹏)

头条相关

如何预防二手烟与三手烟

- 1. 室内全面无烟。**
在吸烟时开窗或开风扇无法完全清除二手烟和三手烟, 防止二手烟以及三手烟危害的唯一有效的方法是室内全面无烟。
- 2. 烟灰缸放茶叶渣除烟味。**
家庭聚会结束后, 房间里

往往会充斥着浓浓的烟碱味。烟灰缸里堆满了烟头, 到处是烟渣……烟灰缸是三手烟的一个重要来源。而茶叶具有很强的吸附作用, 能有效吸收香烟的味道, 对室内空气中颗粒尘埃的吸附作用也很强。将喝剩的茶渣晒干, 捏取少许放置在烟灰缸内, 就可将香烟里的有害

气味和颗粒除去。

- 3. 橘子皮除烟。**
与茶叶作用相仿的还有橘子皮, 也是去除屋内或烟灰缸除烟味的一个不错选择。可以将橘子皮直接放在烟灰缸里即可消除室内的烟味。如果家里的烟味太重, 还可以点几根蜡烛, 蜡烛燃烧时产生的

碳, 也能吸附屋里的烟味, 可以尽快有效消除室内的三手烟。

- 4. 少与吸烟的人接触。**
吸烟者正在吸烟的时候, 不要靠近, 以免当场吸入二手烟。吸烟者身上的衣服、皮肤和头发上均有三手烟, 与之密切接触会给健康带来威胁。



较量

近日, 德州市人民医院总务科举行操作技能大赛, 18名参赛人员分为电工组、维修组、三集中组分别进行技能比赛。比赛结束后, 所有参赛人员进行了操作技能理论考试。

本报通讯员 郭吉显 摄

艾滋病检测技术培训班开班

为提高德州市性病艾滋病检测技术水平, 规范实验室管理, 提高检测质量, 确保实验室生物安全, 结合德州市性病艾滋病防治工作现状, 26日, 全市性病艾滋病检测技术培训班开班。

培训班邀请了山东省疾病预防控制中心苏生利主任、山东省皮肤病性病防治研究所李富容主任授课。德州市疾

病预防控制中心王壮业副主任剖析了德州市性病艾滋病检测工作中取得的成绩和存在的问题和挑战, 从提高对性病艾滋病检测工作重要性的认识、提高工作的规范性、及时性等几个方面对检测工作提出了工作要求, 苏生利讲解了艾滋病实验室检测质量控制及生物安全, 李富容重点讲解了性病尤其是梅毒实验室检

测技术, 市艾滋病筛查中心实验室曲文才技师讲解了艾滋病检测实验室信息管理系统运用技巧。

据了解, 此次培训有来自各县市区二级以上医疗机构检验科长及性病、艾滋病检测技术人员共计112人参加了培训, 是近年来德州市举办的规格最高、参训人员最多的一次性病艾滋病检测技术培训。

通过培训, 进一步提高了德州市性病艾滋病检测能力, 加强了检测人员生物安全意识。培训班要求参会单位及时开展自我审视, 及时查找问题和不足, 加强人员、技术和设备投入力度, 继续健全检测项目, 加强质量控制, 更新检测技术, 确保学有所用、学以致用。

(王立友)