

我省百万青少年遭受二手烟危害

□本报记者 张鸿鹏
通讯员 林竹 江金伟

5月31日是第34个世界无烟日,本次世界无烟日的主题是“承诺戒烟,共享无烟环境”。

记者从省卫健委获悉,福建省青少年现在吸烟率为4.3%,吸烟人数约为9.6万人。其中,2.1%的青少年正在使用电子烟,接触二手烟的比例为62.8%,预估有近



学生们做禁毒宣誓

141.7万青少年正在受到二手烟的危害。

19日下午,2021年第34个“世界无烟日”宣传活动在福州则徐中学举行。

福建省卫生健康委员会规划处副处长钟强,福建省疾病预防控制中心副主任、党委副书记陈爱钦等出席活动现场。

从众心理是青少年吸烟的主因

数据显示,在对烟草的认知中,23%的学生不确定别人吸烟产生的烟雾会危害健康;68.7%的学生不认为一旦开始吸烟就很难戒掉。有50.2%的现在吸烟青少年打算戒烟,而每天10个现在吸烟的青少年就有7个尝试去戒烟。

从众心理是青少年吸烟的主因,一人吸烟大家跟着吸,一人吸毒大家跟着试。

此外,成长过程中遭遇挫折,逆反心理强,盲目追求时髦,把吸烟视为时尚等等,也是导致青少年吸烟的诱因。

青少年吸烟危害有多大?

福建省疾病预防控制中心健康教育促进所副所长陈锦辉表示,首先,青少年吸烟危害远大于成年人,

可能会损害正在发育的儿童大脑、呼吸系统和心血管系统。其次,青少年吸烟和二手烟暴露可导致哮喘、肺功能下降、中耳炎等疾病。最后,开始吸烟时的年龄越小,成年后的吸烟量就越大,烟草造成的危害也就越大。使用电子烟的儿童和青少年在长大后吸烟的几率至少增长一倍。

家长们一定要帮助青少年远离教唆他们吸烟的“坏朋友”。

吸烟的常见误区

■福建医科大学附属第一医院全科医学科副主任医师 谢群芳

误区一:抽电子烟危害小且有助于戒烟

吸电子烟的危害也并不比吸烟小。

它的气体和烟雾中含有醛酮类化合物、亚硝胺、多环芳烃等多种有害物质,不仅会对空气产生严重污染,对周围人群健康危害也很大。

误区二:过滤嘴能降低焦油含量减少危害

所谓的低焦油含量通常是通过卷烟过滤嘴上的侧孔实现的,侧孔畅通才能保证稀释烟草中的焦油含量,但一般人吸烟时侧孔往往被手指或嘴唇覆盖,过滤嘴上侧孔的保护作用就失去了。所以对多数烟民来讲,吸入的烟草焦油含量实际上并没有降低。

误区三:没戒烟还好,戒烟后反而容易生病

吸烟的人戒烟后会产生戒断症状,这种戒断症状可能使人联想到戒烟会让人生病。其实,这种戒断症状持续的时间很短,大约两周,之后症状逐渐减轻,一个月后基本消失,不会对人造成心肺等器官的器质性损害。戒烟后发病并不是戒烟造成的,而是长期吸烟导致的结果,不能本末倒置。

□本报记者 邓剑云

“我吃过的盐比你吃过的饭还多!”这是中国人常爱说的一句话。英国伦敦玛丽女王大学最新的一项研究证实,中国是世界上食盐摄入量最高的国家之一。2012年调查结果显示,我国居民人均每日食盐摄入量为10.5克。

5月的第三周是全民营养周,福建省人民医院临床营养科主治医师郑凯林指导大家走出吃盐的误区。

误区1·薄盐生抽可以大量食用

薄盐生抽主要采用鲜味替代部分咸味,减少酱油中盐的含量。

与普通酱油相比,薄盐生抽的含盐量低一些。5ml或6g酱油含盐量为1g,而5ml或6g薄盐生抽含盐量为0.65g。

提醒:用薄盐酱油替代食盐是不是就养生,在于你一天摄入多少量。从健康营养方面考虑,更推荐大家选用天然的调味品来改善食物味道,如醋、八角、花椒、蒜等,从而达到减盐的目的。

误区2·陷入隐形盐的“坑”

“隐形盐”包括三类,一类是吃起来有明显咸味的食物,如豆豉、腐乳、味精、鸡精、酱油、酱类、咸菜以及高盐食品;一类是零食,大部分零食都是高盐食品,如果脯、薯片等;还有一类吃起来没有咸味的,但加工过程添加了食盐,如面条、面包、饼干、鸡精、味精等。

提醒:学会看营养标签,绕开隐形盐食品,在营养标签或营养素参考值上,一般钠超过30%NRV的食品应少吃。

误区3·盲目减盐、长期少盐

建议人均一天食盐摄入量不超过5g。尤其对于高血压、心衰、肾病患者来说,要严格控制食盐摄入,过高盐摄入容易导致病情加重。

盐摄入不足也会有损身体健康。常见的是出现低钠血症,导致胰岛素抵抗、胎儿发育不正常、胆固醇和甘油三酯(脂肪)含量升高等危害。尤其夏季户外工作者、出汗多的人群、进食量过少的人群,或者长期服用利尿药等肾脏病、心衰、内分泌系统疾病人群容易出现低钠血症。

提醒:高盐饮食和低盐饮食都不可取,注意减钠增钾,多吃富含钾的蔬菜水果;养成清淡的口味,少吃加工食品,降低外出就餐和点外卖的频率。

『我吃过的盐比你吃过的饭还多』不是好事
营养师带你走出吃盐误区

静脉血栓栓塞症防治升级 我省首个市级防治联盟于莆田成立



静脉血栓栓塞症,简称VTE,被称为“沉默的杀手”。据统计,全球每年确诊患者数百万人。作为全球前三位的致死性血管疾病,VTE发病率、病死率以及漏诊率都居高不下,但同时它是可防、可治的。

为进一步提升莆田市VTE防治水平,5月15日,在莆田市卫健委指导下,“莆田市院内VTE防治体系建设与诊疗新进展学习班暨莆田市VTE防治联盟成立大会”,在莆田学院附属医院举行。本次会议由莆田学院附属医院主办、莆田市第一医院协办。

莆田学院附属医院副院长林群英表示,在莆田市卫健委的牵头和推动下,莆田市VTE防治项目正稳步推进。作为市级VTE防治联盟的牵头单位之一,医院将进一步规范VTE防治工作,争取做到早防、早诊、早治,减少院内VTE的发生率和因其所致的死亡率,探索建立VTE评估、管理、预防、救治、随访等一体化的诊疗模式,为广大患者的安全提供有力保障。

福建省VTE防治联盟主席、福建医大附属第一医院院长康德智教授,福建省VTE防治联盟主席、福建医大附属第二医院党委书记曾奕明教授也对莆田市VTE防治联盟的成立表示祝贺。

康德智指出,提高静脉血栓栓塞症,规范预防率,是2021年国家医疗质量安全改进的目标之一,VTE建设涉及多学科多专业,更需要医院上下联动,形成多学科合力。

曾奕明则表示,莆田市VTE防治联盟成立大会为全省其他地区VTE联盟的推动树立了榜样。希望莆田的VTE联盟能起到表率作用,带动莆田市VTE防治体系更好地建设、更好地落地。

据了解,莆田市VTE防治联

盟是我省成立的首个市级VTE防治联盟,牵头单位为莆田学院附属医院和莆田市第一医院,成员单位共46家。

莆田市卫健委副主任吴宗权表示,专科联盟需要各成员单位间专业合作、协同整治,建立行之有效的业务指导,希望各医疗机构全力以赴、互帮互助,积极推动全市VTE防控体系的建设,带动更多医疗机构参与,共同做好VTE防治工作,加快建设多学科联合诊疗的区域医疗模式,进而构建区域内防治管理体系,推动整体防治水平提升。

在VTE诊疗新进展学习班上,中日友好医院贾存波教授,山东第一医科大学第一附属医院高梅教授、张淑香教授等10名专家,分别从全国VTE防治体系建设的总结与展望、VTE防控体系建设与实践、VTE护理管理专题等方面,进行了分享交流,与会人员受益匪浅。(林颖 陈建飞 祁晓育)