

健康生活从“熄”烟开始

掌握正确方法、坚定信念并付诸行动，才能提高戒烟成功率

>>吸烟危害大<<
是肺癌头号诱因

“吸烟对呼吸系统伤害极大。香烟烟雾一进入呼吸道，就会立即引发刺激。长期吸烟会破坏呼吸道的纤毛，而纤毛是呼吸道的‘清洁工’，能清除异物和病菌。”田爱苗表示，纤毛受损后，呼吸道的自净能力下降，咳嗽、咳痰等呼吸道疾病接踵而至，还可能发展成慢性支气管炎、肺气肿，最终导致肺源性心脏病，严重威胁生命健康。同时，吸烟是肺癌的头号诱因，吸烟时间越长、烟量越大，患肺癌的风险越高。

田爱苗介绍，长期吸烟，心血管系统也难逃其害。“一氧化碳进入血液后，会降低血液携氧能力，导致心肌缺氧；尼古丁则使心率加快、血压升高，心脏负担加重。长此以往，动脉粥样硬化斑块形成加速，可导致血管狭窄甚至阻塞，心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病发生的风险大幅增加。有关研究表明，吸烟者患冠心病的风险比不吸烟者高出2-4倍，患中风的风险也显著上升。

此外，吸烟还具有“毁容”效果。“烟中的有害物质会干扰皮肤的血液循环，使皮肤得不到充分的营养和氧气供应，弹性纤维和胶原蛋白流失加速，皱纹提前出现，皮肤变得松弛、晦暗。”田爱苗表示，此外，烟渍会在牙齿表面堆积，使牙齿变黄、变黑，还可能引发龋齿、牙周炎等口腔疾病，不仅影响美观，还会带来口臭问题。



□本报记者 龚鹏

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，吸烟不仅损害吸烟者自身健康，还对周围人群造成极大的健康威胁。为提高人们对吸烟危害的认识，呼吁大家戒烟，每年的5月31日被定为世界无烟日，今年的主题是“拒绝烟草诱惑，对第一支烟说不！”日前，记者走进西海岸新区薛家岛街道社区卫生服务中心，请中医科主任田爱苗为我们带来一份科学的戒烟指南。

>>戒烟益处多<<
健康风险显著降低

吸烟危害巨大，戒烟刻不容缓。戒烟的过程虽然艰难，但带来的益处却实实在在，且随着时间推移会愈发明显。

“一旦下定决心戒烟，身体会立刻开始自我修复。”田爱苗说，戒烟24小时后，心脏病发作的风险便开始降低，身体的炎症反应也有所减轻；48小时后，嗅觉和味觉开始变得更加敏锐，食物的味道会变得更加丰富，对生活的感知也更加美好。戒烟一年后，患冠心病的风险可降低至吸烟者的一半。戒烟五年后，患口腔癌、喉癌等多种癌症的风险大幅降低，同时，血液循环和免疫功能会得到改善，整体健康状况向好，生活质量显著提高。

戒烟十年后，患肺癌的几率降至吸烟者的一半左右，此时的肺功能已经得到很大程度的恢复，患呼吸系统疾病的风险也大大降低。戒烟十五年后，患冠心病的风险与从不吸烟者相当。

>>戒烟要科学<<
坚定决心是关键

田爱苗表示，想要成功戒烟，可以采用多种科学有效的方法。

“首先必须坚定戒烟的决心，这是戒烟成功的关键。要明确戒烟的原因，比如为了家人的健康、为了自己能更长久地享受生活等。当你烟瘾难耐时，就想想这些理由，给自己加油打气。”田爱苗说。

另外，田爱苗建议在戒烟过程中可以使用一些替代品来缓解烟瘾。例如，口香糖、无糖薄荷糖等小零食，当想抽烟时嚼上几颗，既能转移注意力，又能减轻口腔的不适感。水果和蔬菜也是不错的选择，像胡萝卜条、黄瓜条等，它们富含水分和营养，既能满足口腹之欲，又能为身体补充健康元素。

运动也是戒烟的良方。跑步、游泳、健身操等活动能让人把注意力从烟瘾上转移开，而且运动过程中身体会释放内啡肽，让人产生愉悦感，缓解戒烟带来的烦躁和焦虑情绪。

此外，要尽量避免接触那些容易诱发吸烟欲望的场景，如酒吧、牌局等，如果必须前往，可提前告知身边人自己在戒烟，让他们帮忙监督，避免自己因环境诱惑而破戒。

“戒烟之路虽然充满挑战，但只要掌握正确的方法，坚定信念并付诸行动，就一定能够战胜烟瘾，迈向健康新生活。”田爱苗说道。



医讯速递

新区特殊儿童康复护理研究中心揭牌

□记者 龚鹏 报道

本报讯 日前，西海岸新区特殊儿童康复护理研究中心在青岛滨海学院护理学院揭牌成立。

据了解，特殊儿童康复护理工作关乎新区千余家庭，承载着社会的温暖与希望。“该中心依托青岛滨海学院优质医疗教学资源与科研平台，融合医疗、科研、教育多方力量，从技术提升、方案优化到人才培养，全方位发力，将为特殊儿童康复护理事业开辟新路径、注入新动能。”青岛滨海学院副校长杜培革表示。

下一步，区残联和青岛滨海学院将以此次揭牌为起点，着力提升特殊儿童医疗康复科研水平，为特殊儿童点亮康复之光。

启动紧急救治机制 百岁老人转危为安

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，西海岸新区第五人民医院重症医学科成功救治一名多重缠身、生命垂危的百岁老人，目前老人已康复出院。

据悉，患者因“反复周身疼痛、心慌、头晕、乏力”，被家人紧急送往区第五人民医院。经全面评估及辅助检查显示，确诊为“心力衰竭、肺部感染”，且伴有重度贫血等病症。面对棘手且复杂的病情，区第五人民医院迅速启动紧急救治机制，经多学科会诊后制定了全面系统的治疗方案。治疗过程中，医护人员时刻关注老人的病情变化，根据实际情况及时调整治疗方案。

一周后，老人的病情逐渐好转，身体各项指标趋于稳定，顺利康复出院。

此次百岁老人的成功救治，是区第五人民医院在老年危重症领域的突破探索，彰显了医院的综合救治实力。下一步，医院将继续深耕医术、精进服务，续写更多生命奇迹。

区中医医院举办中医药文化主题活动

中医药文化“圈粉”洋学生

□文/图 本报记者 龚鹏

近日，西海岸新区中医医院举办“乙巳五月·粽享健康”中医药文化主题活动，通过组织制作药膳粽、漆扇、艾草锤等，让中国石油大学（华东）的国际学生沉浸式感受中医药文化的独特魅力。

在药膳粽制作区，国际学生在区中医医院医生的指导下，以黄精、枸杞、海带等药食材料为馅制作了开胃粽、祛湿粽、海盐粽等“养生粽子”。

在漆扇制作区，大家将朱砂、艾叶粉调入生漆，挥毫泼墨间，一把把绘有中医特色图样的漆扇惊艳亮相。“扇子上的牡丹浸透中药熏香，这算不算移动的养生神器？”一名国际学生笑着说。

“这锤子的艾草头能温补阳气，敲背时要顺着膀胱经从上往下敲。”在艾草锤制作区，医护人员一边指导国际学生制作艾草锤，一边讲解中医经络理论。学生体验后纷纷点赞：“我要把‘养生锤’带回家，让家人知道中医有多酷。”



▲国际学生展示亲手制作的“养生粽子”。

此次活动让国际学生对中医药的实用性有了更加深刻的认识，大家纷纷表示，通过体验，他们对中医药文化产生了浓厚的兴趣，并对这一传统医

学的博大精深感到敬佩。下一步，区中医医院将继续举办中医药文化主题活动，让更多国际学生有机会深入了解和体验中华优秀传统文化。

家医签约“零距离” 群众健康有“医”靠

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为提升辖区居民签约服务知晓率，加快推进家庭医生签约服务高质量发展，近日，灵山岛社区卫生服务中心在辖区内开展了以“签约有感 健康可及”为主题的健康义诊活动。

现场，家医团队免费为居民测量血压、血糖，提供“一对一”健康咨询服务；针对高血压、糖尿病等慢性病患者，给予个性化用药和饮食建议；深入解读家医签约、基本公共卫生服务政策及相关知识，现场完成家庭医生签约数十人，发放宣传手册80余份。

此次活动帮助辖区居民树立了良好的健康生活理念，使大家对家庭医生签约服务有了更深入的了解。下一步，灵山岛社区卫生服务中心将继续聚焦基层卫生服务覆盖面、家庭医生签约服务内涵，推出一系列务实便民举措，全心全意护佑百姓健康。