

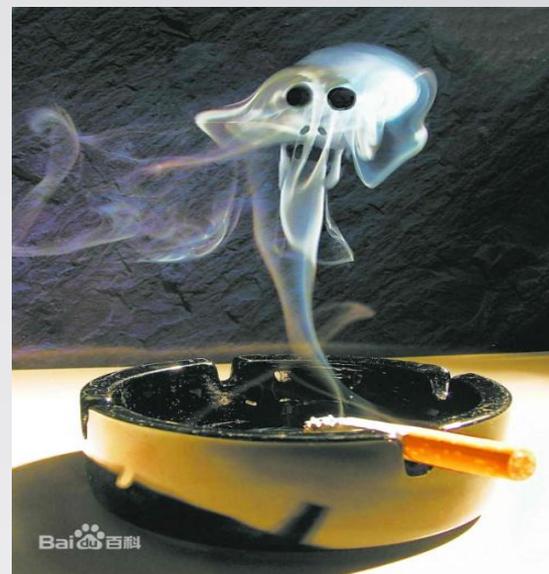


控烟知识 学校宣传

青浦区沈巷中学

烟草危害纸烟烟雾中含有3800多种已知的化学物质，主要有害成份包括：尼古丁、焦油、潜在性致癌物、一氧化碳、烟尘等。吸烟是肺癌最主要的病因；吸烟是冠心病的主要危险因素；吸烟引起慢性阻塞性肺病（80%—90%）；吸烟与口腔、喉、食道癌的发病密切相关；吸烟与膀胱癌、胃癌、胰腺癌等癌症有关；吸烟与消化道溃疡和中风、动脉硬化、外周血管病及其他血管疾病有关。

被动吸烟是指不吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾及卷烟燃烧产生的烟雾，也称为“非自愿吸烟”，或“吸二手烟”。



■ 被动吸烟危害

■ 增加成人肺癌、心血管疾病和慢性阻塞性肺病发生的危险性，增加哮喘的发病风险，损害肺功能。

■ 突出表现为：

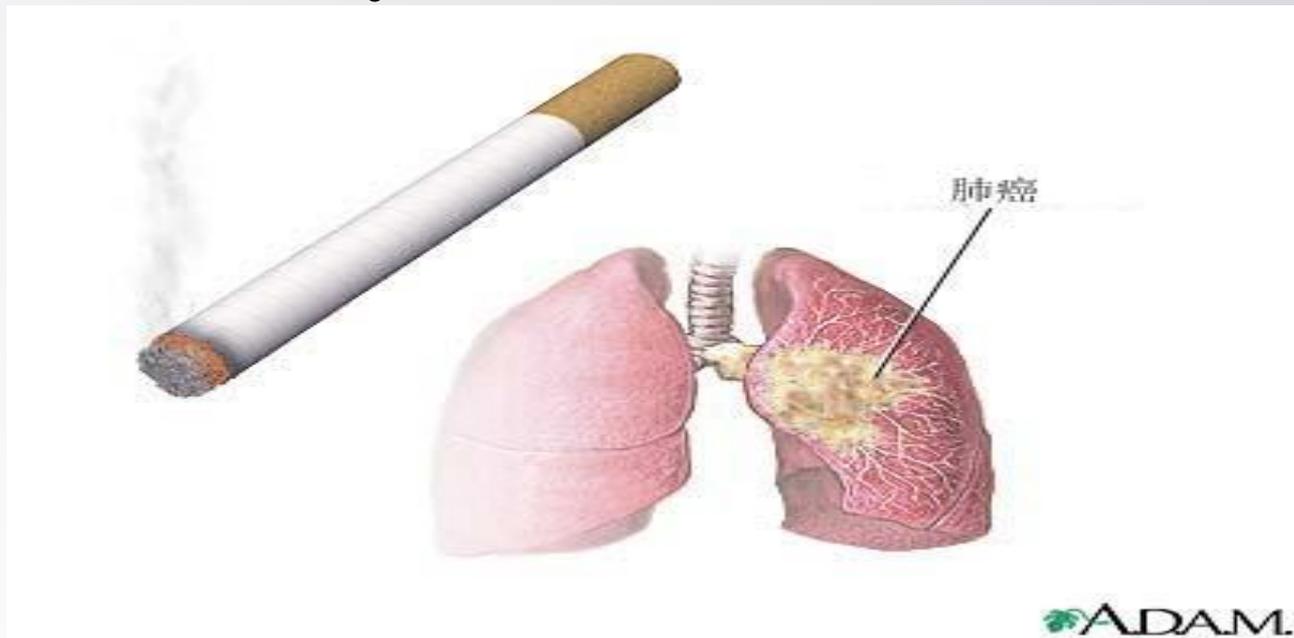
■ ● 二手烟雾与吸烟者本人吸入的烟雾相比，很多致癌和有毒化学物质的浓度更高。

■ ● 呼吸二手烟雾即使时间很短，也会马上对心血管系统产生不良影响，从而增加心脏病发作的危险。

■ ● 在家中或工作场合接触二手烟雾的非吸烟者，发生心脏疾病的风险提高了25%—30%，发生肺部疾病的风险提高了20%—30%。

■ ● 被动吸烟者易患白血病——美国一项研究表明：与吸烟者生活在一起的非吸烟者患白血病的机会比不与吸烟者共处的人高7倍。

据WHO估计全球有7亿儿童，接近儿童总数的一半生活在吸烟者家庭里。美国每年因治疗儿童暴露于烟草所致疾病的花费高达10亿美元。目前我国人群中遭受被动吸烟危害的人数高达5.4亿，其中15岁以下儿童有1.8亿。比较1984年、1996年、2002年全国吸烟行为流行病学调查数据显示，虽然人们的吸烟率已经出现了下降趋势，但被动吸烟状况没有任何改善。



被动吸烟对妇女的危害

妇女是被动吸烟的主要受害者，她们大多数不吸烟，但经常在家庭、工作场所、公共场所遭受他人吸烟的危害。表现为：

- ◆导致肺癌、冠心病及血脂异常
- ◆丈夫吸烟可导致妻子不孕
- ◆对精子的损害会殃及子女
- ◆怀孕妇女被动吸烟可导致死胎、流产和低出生体重儿。
- ◆18—45岁家庭被动吸烟的妇女，患乳腺癌、宫颈癌的危险性分别比不吸烟家庭的妇女高3.3倍和3.4倍。

被动吸烟对儿童的影响

- ◆降低了儿童期肺功能成长速度，导致儿童维生素缺乏、影响儿童的非特异性免疫功能。
- ◆经常处于被动吸烟环境中的儿童的身高、体重等低于无烟环境中的儿童。
- ◆使患婴儿猝死综合症的危险率增加5—20倍。
- ◆使婴儿患上呼吸道感染和气管炎的危险率增加37%和45%，
- ◆引起婴幼儿支气管炎和肺炎，并增加患中耳炎的风险。
- ◆使患有哮喘的孩子发病更频繁，病情更严重。

控烟干预

- **国际控烟大趋势：**建立社会屏障、保障人民健康。
- **最有力的措施：**国家立法。2011年5月1日开始正式实施的《公共场所管理条例实施细则》对公共场所禁烟做了明确规定。我国首部符合世界卫生组织《烟草控制框架公约》（简称《公约》）要求的地方性控烟法规——《哈尔滨市防止二手烟草烟雾危害条例》（简称《条例》）将于2012年5月31日正式实施。今年两会代表也就禁烟立法提出了议案。
- **最有优势的干预：**团体干预。充分利用团体成员间的互动机制；团体成员对团体的认同感、荣誉感；学会劝阻或拒绝吸烟的方法；增加改变个人行为动力。
- **综合性控烟策略中的重要内容：**指导吸烟者戒烟。

阶段	心理特点	干预策略
一、没有准备阶段	没有戒烟打算，对问题尚无了解，毫无思想准备	提供信息，提高认识
二、犹豫不决阶段	有戒烟愿望，意识到问题，引起关注但犹豫不决	提高认识，激发动机
三、准备阶段	准备戒烟，形成态度，作出承诺	提供方法，鼓励尝试，环境支持
四、行动阶段	已经采取新的行为，戒烟行动	支持鼓励，加以强化，环境支持
五、维持阶段	已经巩固新行为，维持戒烟行为防止复吸	继续支持，不断强化，预防复发

戒烟方法与技巧

-----如何快速戒烟？

1. 戒烟从现在开始，完全戒烟或逐渐减少吸烟次数的方法，通常3—4个月就可以成功。
2. 丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸。
3. 避免参与往常习惯吸烟的场所或活动。
4. 餐后喝水、吃水果或散步，挣脱饭后一支烟的想法。
5. 烟瘾来时，要立刻做深呼吸活动，或咀嚼无糖分的口香糖，避免用零食代替香烟，否则会引起血糖升高，身体过胖。
6. 果断拒绝香烟的引诱，常常提醒自己，再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

戒烟方法与技巧

-----有效戒烟六步曲

第一步：分析你的吸烟习惯。 什么时候、为什么你需要吸烟

第二步：下定决心，永不再回头。 写下戒烟的理由。在你实际行动之前，应使你自己相信，戒烟值得一试。

第三步：在日历上圈选一个日子，在这一天完全不再吸烟。

最成功的办法，也是痛苦最少的戒除吸烟恶习的方法。小题大作的方式向所有人公布自己要戒烟了。这可成为你在意志衰弱时而不屈服吸烟的一件值得骄傲的事情！



戒烟方法与技巧

-----有效戒烟六步曲

- **第四步：在最初的戒烟困难期内，尽量使用任何代替香烟的东西。**
- **第五步：享受不吸烟的乐趣！不吸烟，每周就可省下十几或几十元钱。你可以将原本用来买烟的钱去买一样东西作为对自己的奖励。**
- **第六步：在戒烟前期的数周，尽量多吃你想吃的低热卡食物及饮料。**
- 你的胃口几乎一定会变得好起来。
- 戒烟的前四周是最困难的，约八
- 周后你的戒烟基本成功。

戒烟方法

直接戒断法	逐渐减量法（逐渐减少吸烟量）		延迟法（把吸烟的时间逐渐延后）	
某天直接完全戒断	第1天	10支	第1天	上午9点
	第2天	8支	第2天	上午11点
	第3天	6支	第3天	下午1点
	第4天	4支	第4天	下午3点
	第5天	2支	第5天	下午5点
	第6天	1支	第6天	晚上7点
	第7天	完全戒断	第7天	晚上9点
			第8天	完全戒断

- 
- **治疗生理依赖（躯体依赖）** ——减轻戒断症状
方法：戒烟药物
 - **治疗心理依赖** —— 心理支持
 - **其它：行为疗法等**
 - **烟草依赖最佳方案：药物、行为、心理治疗结合**
 - **鼓励使用戒烟辅助药：2008美国指南推荐七种一线治疗药物**
 - 5种尼古丁替代疗法的相应制剂
 - 盐酸安非他酮
 - 伐尼克兰

劝阻吸烟技巧

- 劝阻吸烟就是根据相关规定，在一定场合对吸烟者以理相劝，阻止其吸烟的行为。劝阻的主体是医生、护士，劝阻的对象是吸烟的病人、家属和同事等，目的是让吸烟者不要吸烟或不在禁烟区吸烟。

劝阻主体的要求

- 掌握了解吸烟和二手烟的危害
- 不接受敬烟，自己不吸烟
- 要有勇气，要理直气壮
- 学习心理学知识，了解吸烟者的内心世界

劝阻方法探讨

■ 方法一：标识提醒

在禁烟区设置规范标识，通过标识提醒吸烟者不要在禁烟区吸烟，发现在禁烟区吸烟者，首先提醒吸烟者这里是禁烟区，请他停止吸烟，对坚持吸烟者劝其到吸烟区。

■ 方法二：耐心说明，争取配合

耐心向吸烟者说明相关制度和法规，争取吸烟者的理解与支持。

■ 方法三：宣传烟草危害

讲解吸烟危害，帮助吸烟者认识其行为对自己和他人的影响。

■ 方法四：实例进行劝阻

如何应对吸烟渴望

出现吸烟渴望时，建议使用“4 D”法进行应对

- **做其它事情 (Doing something else) : 分散注意力。**
- **深呼吸 (Deep breathing) : 做3次缓慢的深呼吸放松身心。**
- **喝水 (Drinking water) : 小口喝水，使得嘴里有东西占据。**
- **延迟点烟 (Delaying lighting up) : 吸烟渴求会在3—5分钟后消退。**

无烟学校要求

■ 七有

- 有职责明确的控烟领导小组
- 有职责明确的控烟工作负责人（控烟监督员和巡查员、劝阻员）
- 单位工作计划内有控烟工作安排，其中包括资金保障
- 有无烟环境具体实施方案
- 有控烟考评奖惩制度
- 有控烟考评奖惩标准
- 有控烟考评奖惩记录

无烟学校要求



■ 无烟环境建设

■ **禁烟标识：**明显规范，大厅、走廊、办公室、厕所、楼梯等区域内张贴

■ **室外吸烟区：**远离密集人群和必经通道，有明显的引导标识

■ **固定控烟宣传栏、板**（电视、展板、宣传栏、标语）

■ **控烟传播材料**（海报、折页、网站等）

■ **戒烟谈话教育：**有工作记录

■ **戒烟咨询电话：**有工作记录

无烟学校要求

■ 相关工作

- 开展控烟监督员和巡查员培训，有培训纪录
- 开展对外宣传活动（讲座、5.31 宣传活动等）
- 开展教职工控烟知识相关培训（包括劝阻技巧等）
- 开展教职工吸烟情况调查，掌握学校所有教职工吸烟情况，为教职工提供戒烟服务
- 开展监督巡查，有控烟监督和巡查工作记录及值班表
- 开展劝阻活动，有劝阻制度及记录
- 教职工开展控烟知识咨询和简短戒烟干预
- 教职工了解吸烟的危害和戒烟的益处
- 相关办公室人员掌握戒烟方法和技巧
- 学校保健室对吸烟者提供简短戒烟指导并有记录



珍爱生命，远离烟草！
谢谢大家！