

戒烟门诊专家:科学戒烟才能成功——

戒烟除靠定力还需药物“扶一把”



“本来抽一支烟3分钟;现在要乘电梯下楼,再到公司外,一来一去15分钟,不如就此戒烟!”《上海市公共场所控制吸烟条例》修正案3月1日实施后,面对最严“控烟令”,不少烟民动了戒烟念头,却又担心过程痛苦、失败率高。事实上,烟草依赖不是习惯,而是一种慢性疾病。上海有多家医院开设了戒烟门诊,却尚未发挥其全部能量。

哪些人群应该戒烟

2016年,上海市民(15到69岁)吸烟率为23.3%,在过去12个月内至少尝试过一次戒烟的大概还不足三成。与有戒烟意愿的瘾君子相比,到门诊求助的患者更是寥寥无

几。在复旦大学附属华山医院呼吸科副主任医师夏敬文的印象中,这类人群主要有为了生孩子而想戒的;中年人发现健康出了问题,医生建议戒的;还有确诊某些疾病后必须戒的。

“劝一个病人戒烟难着呢!”夏敬文感慨,有的慢阻肺病人,肺功能只有正常的四分之一,都舍不得把烟戒掉——除非患上更严重的病。“比如肺癌、心梗……一说,立马戒,因为危及生命。”事实上,烟草中含有4000多种化学物质,吸烟时产生的烟雾里有60多种致癌物质。这导致了呼吸系统、心血管系统等多种疾病,涉及人体多个器官。为了健康,医生建议所有吸烟者戒烟。

戒烟要不要上医院

一直以来,人们普遍认为戒烟只关乎毅力问题,哪里用得着去医院?事实上,靠个人毅力戒烟的,成功率仅为3%至5%,靠戒烟门诊可

达30%以上。目前,上海华山医院、瑞金医院、岳阳医院等均开设了戒烟门诊。然而,来门诊的病人少之又少。“很多烟民是抵抗戒烟的,即便要戒烟,也往往认为主要靠意志;而要来医院戒烟的,往往是没办法,或者被家人所逼。”夏敬文说,每周只能遇到三四个病人。

“都是到别的科检查身体不好,被介绍到这儿,比如肺部有结节。基本都是‘吓’过来的。”夏敬文告诉记者,不少人认为戒烟是意志问题,只要意志够坚定,就不难做到。事实刚好相反,戒烟是一个涉及到生理和心理的科学问题,向专业人士或医生求助才是戒烟者最好的选择。

突然戒烟会生病吗

“突然戒烟会导致身体突然生病,是这样吗?”“我只吸不咽,烟不进肺,对身体没害处,对吗?”面对这些五花八门的戒烟问题,上海中

医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸科副主任医师王振伟告诉记者,戒烟会导致生病,一直以来都是误传。

其实,这种症状被称之为戒断反应,是指当吸烟者停止吸烟以后,体内蓄积的尼古丁引起的吸烟者不适反应:如头晕、头痛、疲倦、精神不能集中、口干舌燥、咳嗽流涕和饥饿感等。这些症状会从生理上增加戒烟者的压力,可能导致戒烟失败。这时若能适当使用戒烟药物,则能有效降低戒烟者的不适症状。

另一个误区是:吸烟不入肺,对身体无害。王振伟指出,不管怎么吸,烟雾都不可能完全留在口腔不进入肺部。另一方面,呼吸也会将扩散在外的有害气体吸入肺部。

怎样戒烟才能成功

网友赵银蛟曾是“资深烟民”,因患萎缩性胃炎而戒烟,失败了数

次后,总算与烟说再见。和他相比,更多的烟民屡戒屡败,复吸率高。“个人戒烟确实有难度,但通过科学的戒烟方法能大大提升成功率。”上海交大医学院附属瑞金医院呼吸科医生周剑平指出,最好的戒烟方案是,接受戒烟医生的指导和帮助,即药物辅助、心理支持、行为治疗相结合。只有三个方面有机结合,才能成功戒烟。

戒烟多久才算成功?三位医生都认为,戒烟成功与否没有明确的时间表,其实第一天不吸烟就已经“成功”,坚持才是关键。“有人因为身体不好而戒烟,等身体好了又会觉得吸烟没啥大不了。”戒烟之难在于其副作用是远期的,危害无法直观感受。还有些戒烟者对伐尼克兰等药物过分依赖,又走入了另一个误区。“药物很重要,但我们不赞成把药物神话。”王振伟笑言。

本报记者 左妍

回收快递包装纸箱
3年少用纸1250吨

申城传统供应链现绿色循环新元素

本报讯(记者 郭剑峰)快递包装纸箱,经配送员回收、打包员重新打包,可以再次用于配送,一个小小的改变会引发大大的绿色循环能量累积——仅1号店一家企业,就在3年里回收了417余万只纸箱,减少纸张使用1250吨。记者从日前举行的“绿色链动 创新共享——上海绿色供应链2017高峰论坛”上发现,申城传统供应链频现绿色循环新元素。

中外企业积极参与

2016年,上海市环保局与环保部东盟中心、市外商投资协会、美国环保协会等机构合作,推出了“上海企业绿色链动计划”,吸引了在沪国企、外企和民企积极参与。代表着申城先进制造业的龙头企业如GE、陶氏化学、上汽集团、复星医药等都纷纷加入,带动供应商超万家参与绿色供应链实践。

沃尔玛承诺将在2017年底,邀请占中国采购量70%的中国供应商参加能效提升项目,能效提升目标为10%。截至2016年,沃尔玛为300多家供应商提供节能培训和研讨,对100多家工程进行现场节能诊断,并为500多家中国工厂提供

在线能效诊断工具。

麦德龙超市大力推进太阳能发电项目,成为国内首批大规模利用太阳能的超市之一。其在上海的普陀旗舰店,利用屋顶太阳能发电,可以产生用电总量20%左右的电量,大大提高了超市清洁能源比例。

打造可持续消费名片

去年,上海绿色链动计划与上海迪士尼度假区联手,共同推动上海迪士尼度假区的绿色供应链建设,打造上海旅游产业可持续消费名片。从建筑施工期开始,上海迪士尼就开始实施废弃物减量和资源回收再生项目,施工期共计减少碳排放64.8吨,回收木制包装箱约50吨。

在正式开园运营期,上海迪士尼从绿色交通运输、可持续海产品采购、一次性消费品减量及替代、能源效率提高和综合利用、绿化灌溉水和清洁冲洗水合理利用、绿化植被病虫害防治等各个方面积极开展工作,切实降低环境影响,将环保理念传递到广大消费者和供应链上其他企业,为主题乐园绿色供应链树立了样板。

聚焦电商环境污染

随着电子商务的兴起和快速普及,电子商务重要环节——物流所带来的负面环境影响已成为人们所关注的焦点。快递运输车辆的尾气污染、快递包装材料的滥用和随意丢弃,都是不容忽视的环境污染问题。针对此问题,上海绿色链动计划鼓励上海本地电商龙头“一号店”,协助推进该公司的“1号环保”项目。

该项目涵盖快递包装纸箱回收、快递包装胶带纸盒减量化、货品仓储运输优化等内容,利用自身供应销售网络传递绿色环保理念,为电商行业树立绿色供应链管理样板。从2013年起,“一号店”率先启动快递包装纸箱回收项目,鼓励用户签收1号店自营订单包裹后,将空纸箱交给1号店配送人员,每回收一个纸箱,可获赠1号店积分,积分可用于换购商品、参与抽奖、换抵扣券等。当前,该项目覆盖1号店在北京、上海、天津、广州和深圳等近20个城市的自配送区。截止到2016年底回收了417余万只纸箱,减少纸张使用1250吨,同时也推动越来越多的顾客知晓并支持该项目,使资源回收利用理念深入人心。

科研成果
科普化

昨天,“科普梦·志愿行”科普活动成果展在上海科技馆举办,本市科研院所将高精尖科技成果科普化。图为可用于医疗的超声波雾化,吸引了小朋友

本报记者 孙中钦 摄影报道

第27届华交会闭幕
出口成交逾23亿美元

本报讯(记者 张钰芸)第27届华交会昨天闭幕,记者从组委会获悉,本届华交会对会境外客商22140人,来自110个国家和地区,客商总数比上届略增3.2%;累计出口成交23.17亿美元,比上届增加0.28%。组委会表示,尽管本届华交会规模较上届略有扩大,但自本届华交会起不再简单地以展览面积、展位数量作为衡量标准,而是逐步向以采购商数量及参展

企业质量作为评判标准的方向去努力。

本届华交会对会客商排名前10位的国家和地区依次为:日本、中国香港、韩国、中国台湾、美国、加拿大、英国、俄罗斯、德国、印度。而在成交额方面,日、美、韩仍居成交前三位,对日本成交7.5亿美元,下降5.5%;对美国成交3.4亿美元,下降2.96%;对韩国成交1.9亿美元,下降11.9%。

中国福利彩票

“双色球”全国开奖公告第2017025期

一、本期投注总额为372684176元
二、中奖号码:

红色球号码 蓝色球号码
15 02 22 17 16 32 07

三、中奖结果:

奖等	中奖注数	每注金额
一等奖	11	6246929元
二等奖	176	97416元
三等奖	2119	3000元
四等奖	83145	200元

五等奖 1393805 10元

六等奖 15422018 5元

四、奖池资金累计金额1076249141元。
中国福利彩票发行管理中心

“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告

开奖日期 2017年3月5日

◆天天彩(选3)		
销售期号	第2017057期	
中奖号码	2 4 2	
中奖情况		
类型	中奖注数	每注金额

直选 180 1040元

组选3 703 346元

组选6 0 173元

本期投注总额943384元。

◆天天彩(选4)		
销售期号	第2017057期	
中奖号码	1 5 7 0	
中奖情况		
类型	中奖注数	每注金额
直选	1	10000元
组选4	0	2500元
组选6	0	1600元

组选12 0 800元

组选24 96 400元

本期投注总额179070元。

上海市福利彩票发行中心

体彩公告

排列3第17057期

类型	中奖注数	每注金额
中奖号码	9 2 1	
直选	2444注	1040元
组选六	6195注	173元

排列5第17057期

中奖号码:9 2 1 6 8

类型 中奖注数 每注金额
直选 59注 100000元

七星彩第17025期

中奖号码:8 8 9 8 0 5 7

类型	中奖注数	每注金额
一等奖	1注	5000000元
二等奖	16注	20716元
三等奖	173注	1800元
四等奖	2088注	300元
五等奖	24958注	20元
六等奖	312153注	5元

上海市体育彩票管理中心