

### 三香,加油! 并祝生日快乐!

十二病区 余双娟

“三香”,名字犹如春天里的花朵一般,赋有生气、温馨、芳香……3月11日是淳安县第二批援鄂医疗队队员董三香的生日,队员余双娟道出了与其共事以来的点滴,将祝福化为文字,送给最美好、最温暖的她。

董三香,第一次听到这个名字,印象中是我刚来县一医院内二科,也就是12年前的事。那时的我还是一个懵懂的姑娘,行事说话有些毛躁。你呢,已是一位读一年级小孩的妈妈,一位处处照顾我们这群小姑娘的姐姐。那时,我们都称你为三香老师,一直听人说,外表柔弱的你内心无比刚强,你带给周围人的永远是满满的正能量,你不断学习充电,热爱工作,热爱自然,

你能写一手好字,能把自己的所感所悟化为温暖的文字,这么多的听说让我对你有了敬畏之情。

接下来,我们有了接触。你果然和听说的一模一样,话不多,但在我们遇到问题请教你时,你会一遍一遍地讲解甚至演示操作给我们看,这时的你不吝自己的话语,不吝自己的知识储备,就怕我们学不会、记不住。后来知道你自考大专、本科,目前还在学英语。私下里,大家都很佩服你,希望能和你一样做一个有内涵的人。本想着,来日方长可以好好跟着你学习,谁知第二年的9月我就转去了骨科。由于科室不同,平常的往来也就少了,但对你的印象依然深刻。

时过12年,可能是特殊的缘分,我又与你共事了,而且是在这个没有硝烟的战场上,我们这一群不同科室,不同年龄的人带着满腔热情和必胜之心来到武汉。你当起了我们的护理组长,当起了我们的家长,当起

了我们的姐姐。每次,你对我们的嘱咐,对我们再三强调的安全,虽看似轻松,但我们知道那是你对我们最真切的爱。

你来自感染科,因此你更加深刻地体会到,只有个人防护到位,大家安全了,才能更好地护理患者。记得刚到武汉,你召集大家利用休息时间到酒店过道上练习穿脱防护服,你一遍遍指导,一次次纠正,每一个人都必须在你面前演示一遍,直到所有人过关。正式进入病房后,由于班次不同,我们很少碰面,但你会微信群中对大家嘘寒问暖,给予我们肯定,指出不足,及时解决困难,让我们更加信心满满。有时,大家出现的情绪波动,想要找你倾诉,你也总是乐意倾听、悉心开导。

3月11日是你的生日,因为环境的特殊性,我们无法给你一个难忘的生日聚会,那么就让文字帮我们带去对你的祝福,对你的感谢之情。我们的战友情,我们的姐妹情,我们的师生情,我们的生死相交之情,此生难忘!

跟我妈妈差不多年龄的张阿姨撤了呼吸机,去了高流量吸氧机,虽然还在吸氧,但是情况较前两天真的好了很多,我特别开心。于是,我拍拍阿姨的肩膀说:“阿姨,一天比一天好了哦,感觉怎么样?虽然吸着氧,但是心电图监护显示的数据还是挺不错的。”我以为阿姨会开心地回应我,谁知她只是轻轻地嗯了一声后好像欲言又止。看她有话想说,但眉宇间又有些犹豫,我停下刚要迈开的脚步,弯下身子凑近她,低声道:

“阿姨,您怎么了,有什么我可以帮您的吗?” “护士,我……我想洗个头。” 原来,这个病人前期因为病情较重又有反复,住院时间较长,已经38天没洗头了。她和她同事帮病人洗了头,病人非常感激。她在日记里写道:“为病人洗头这么一件小事,在她们心里却变成了一件这么值得感恩的事情,这可能就是武汉人民可爱的地方吧。”

徐佳日记 3月22日 武汉 多云 今天天气不错,太阳在云群中稍稍探了探头,我像往常一样进病房工作。完成交接后,我习惯性地去看病房,看看重点病人的情况。巡视到33床时,看到

地扶阿姨坐到椅子上,待阿姨低下头,我先打湿了她的头发,挤了洗发露在她头上轻柔地揉搓起来。第一遍洗的时候并没能揉出多少泡沫,用水一冲,水直接变成了黑色,这样的动作重复了三次,泡沫才越来越多,盆里的水也越来越清澈。

洗完头,我立即给阿姨吹干以免着凉。她摸摸自己的头发,看向我们哽咽着说:“我已经38天没洗头了,自己都觉得臭,你们不仅不嫌弃我还对我这么细心,真的非常非常感谢。”大概是怕忘记我和玉婷的名字,在嘴边一遍一遍地叫着我们的名字,像是要刻到心里面。

阿姨的感激之情让我的心情很复杂。平时的我三天不洗头已经觉得非常难受,因为病痛,对病人来说洗头都成了一种奢望;而帮病人洗头这么一件小事,在她们心里却变成了一件这么值得感恩的事情,这可能就是武汉人民可爱的地方吧。

后来我带阿姨去CT室复查,一路上她坐在轮椅上乐呵呵地抱着我的手臂有说有笑,等候的间隙一定要和我拍个合照。

真心希望越来越多的人能够恢复正常的生活,经过这一次,相信大家都会重新认识“健康”的涵义。只要身体健康,每一天都是美好的。

管艾华,“艾姐姐”是我们的知心小姐姐,她温婉大方、善解人意,是我们第六医疗小组的组长,常常提醒我们“下了班,记得先清洗眼睛、耳道、鼻腔,再洗热水澡。”因为我们常常在饥饿情况下洗澡,她又担心我们会发生低血糖,每次有队员下班,她都要确定队员在群里打好“健康卡”,才能放下心来。她说,组长虽然辛苦,但是看到我的队员每次都能出色地完成工作,安全归来,我也感觉很开心!

刘昆鹏是我们这支队伍里年纪最小的,但是被所有人称为“老刘”,他就像《超能陆战队》里的大白,所有需要搬搬扛扛的事情他全包了。他是医院重症监护室里的中坚力量,对于长期卧床的患者,他不厌其烦得去给他们翻身,指导患者避免误吸等等。他说,对于老年患者,做好基础疾病并发症的预防至关重要。

而我,也曾常常遗憾未去军营当兵,就已过了而立之年。但是这次援鄂出行,被人们称为“战士”也算满足了自己的心愿!疫情还未结束,我们的脚步也未曾停歇,因为有这么一群可爱的战友,陌生的环境中有了更多的温度。希望在大家的努力下,我们能够早些脱去防护服和口罩,让大家感受到带着温暖笑容的我们!



### 充分重视孩子的生长发育问题

当前,儿童生长发育越来越成为家长和社会关注的问题。心中疑问更多的是:自家孩子比其他孩子矮半个头怎么办?父母都不高会不会影响孩子的身高?女孩子乳房提早发育,来月经怎么办?一系列问题都深深牵动着家长们的心。

下述情况同样需引起重视: 生长发育迟缓,包括:身高、体重、语言、智力低于其他同龄儿童。

脾胃功能差,易导致气血不足、面黄肌瘦、胃口不佳,易积食;肾气不足,可出现发育迟缓、骨骼萎软、遗尿等症状。

免疫力低下,容易反复感冒或有过敏性鼻炎、经常扁桃体发炎、腺样体肥大等疾病的儿童。

夜间睡眠不佳,易惊醒、惊啼的儿童。

有这一系列问题的,可到正规医院进行咨询和治疗。(六病区 方永龙)

### 主编陈秉宇

编委 王雪峰 蔡茂华 王少青 余小红 范小英 单靓云 胡芳 李维维

院址 淳安县千岛湖镇环湖北路1869号

传真 64812271

邮编 311700

邮箱 caxdyrmyy@163.com

# 淳安一院报

厚德 精医 求是 创新

淳安县第一人民医院 浙江省人民医院淳安分院 2020年3月31日 星期二 第3期(总第188期) 内部资料 免费赠阅 http://www.chunanhospital.com www.淳安县第一人民医院.com



全面推进“三乙”创建工作, 全力提升医院服务能力!

## 春暖花开 英雄归来

回家了 回家了 白衣执甲 勇士逆行抗疫 山河无恙 英雄载誉归来

3月31日是一个振奋人心的好日子,浙江省第三批援鄂医疗队(光谷院区杭州支援队)的266名队员圆满完成任务,将在淳安进行为期14天的集中隔离休养。

2月9日,在疫情发展最艰难、救治形势最严峻的时刻,白衣英雄临危受命、闻令而动、逆行出征,投入“武汉大会战”,为打赢湖北保卫战、武汉保卫战作出了重要贡献。

此次来淳的266名队员是杭州市援汉第三批医疗队,分别来自8家市级医院、7个区县(市)和4家民营医院,其中,淳安县第一人民医院共11名队员也一同载誉而归。

截止3月29日病区关舱,队员们所在的医疗队共收治病人126人,痊愈出院118人,治愈率93.7%,转科7人,死亡1人,死亡率0.79%,治愈率和死亡率“一提一降”双双实现。重抓院感防控、规范各项流程,所有队员实现“零感染、零伤害”。

得知11位队员将返回淳安,市民、同事和家属早早来到医院大门口,夹道欢迎,向抗疫队员挥手致意、传递问候。“热烈欢迎援鄂队员凯旋”“你们辛苦了,欢迎回家!”“因为有你,春天才如此美丽。”大家心潮澎湃,氛围热烈又感人。队员们虽然隔着车窗,但也不断地向家乡人民问好。

冬去春归,在持续“作战”近2个月,今天,警车开道,淳安终于迎来了我们最牵挂的归乡“勇士”。(综合办)



## 欢迎回家! 淳安首位驰援武汉白衣天使强健凯旋归来

3月22日下午随着两架专机抵达杭州萧山国际机场浙江援鄂第二批返浙医疗队的210名英雄凯旋。

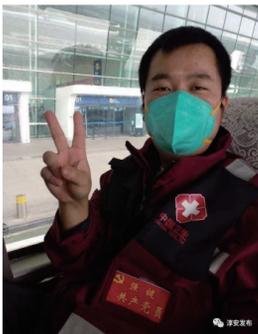
其中淳安县首位驰援武汉的白衣天使县第一人民医院护士强健也一起回家啦!“到武汉已经50多天了,我与当地的医护人员已经建立了深厚的感情,希望肺科医院的医护人员在接下来的工作中保护好自己,早日完成抗疫任务,武汉能够恢复曾经的繁荣!”

返回杭州后他们将统一到安吉进行14天的隔离休养。

“一定不辱使命,为医院、为淳安增光添彩。”作为浙江省紧急医疗队重症监护组的一名随队队员,淳安党员护士强健出征武汉时的誓言似乎还在耳畔回响。

作为重症护理支援队的队员,强健1月27日(大年初三)抵达武汉,进驻武汉肺科医院。他们在武汉连续工作了五十多天,所在医疗队累计管理床位20张,护理患者70人,其中危重症65人,荣获了“全国卫生健康系统新冠肺炎疫情防控工作先进集体”称号。

千言万语汇成一句:辛苦了! 欢迎回家!



## 3月短波

- 3月6日,卫健局党委书记、局长商建军,党委委员、副局长程志平到我院调研平安建设相关工作。
- 3月23日,我院联合县机关事务服务中心共同开展千岛湖康养游活动,通过中医辨识、中医疗理,一对一制定专属体检方案,赠送相关足浴、防蚊等药包及旅游急救包一套,讲解在疫情期如何提升自身免疫力等方式使参加疗养人员更深层次的了解到自身身体的情况,真正做好康·养·疗相结合。
- 3月24日,卫健局党委书记、局长商建军,正局级组织员叶红彪,党委委员、副局长方志斌到我院慰问抗疫一线医务人员。
- 3月26日,县人大副主任徐月焕一行到我院调研三乙创建相关工作。
- 3月31日,我院召开了2020年度淳安县第一人民医院职代会暨医政工作会议。
- 3月31日,我院11名援鄂医疗队队员返淳,进行为期14天的隔离休养。

## 武汉战“疫”一线 医疗队临时党支部的主题党日

“刚来武汉,杭州总队邓队长就说过‘我们要打胜仗,零感染’,作为党员,我们更要时刻提醒自己,不仅仅在工作中要注意,在生活中也是一样,要减少聚集的时间……”“我来武汉肺科医院的这段时间,一切都挺好,学习强国平台也坚持学习……”

日前,淳安县驰援武汉医疗队临时党支部书记、医疗队长余威勇通过学习强国视频会议连线党员,举行了武汉战“疫”一线的首个支部主题党日学习交流活。

2月9日,来自淳安四家县属医院的24位医护人员驰援湖北武汉,在前往杭州机场的疾驶大巴车上,淳安驰援武汉紧急医疗队成立了临时党支部,所有党员共同宣誓,一定不辱使命,全力以赴投身到新冠肺炎患者救治中。

到达武汉同济医院光谷院区后,淳安驰援武汉紧急医疗队的党员医

务人员充分发挥先锋模范作用,率先垂范,直面凶险,坚守在阻击疫情的第一线,并有7位年轻医护人员递交入党申请书,表示要从思想、行动上进一步向党组织靠拢,以党员标准严格要求自己,吃苦在前,坚定信心,全心全意为病患服务,在战役一线接受考验,并交上一份满出色的阻击疫情答卷。

这个临时支部主题党日,四家县属医院的党员代表分别介绍在武汉生活、工作及救治病人情况,对如何做好自身防护、增强病人战胜病魔的信心等进行了交流,在武汉肺科医院增援的援鄂队员强健,也分享了自己的工作情况。同时,大家一致表示,更好的履行医务人员岗位职责,展示淳安卫健系统的新风,与其他同行一起努力,坚决打赢新冠肺炎疫情阻击战。(十二病区 余双娟)

## 县一医院落实“五个一”要求健康指导服务

自开展驻企服务以来,为指导企业又好又安全地恢复正常生产工作,县一医院第一时间召集相关科室,组建了一支由25人组成的驻企健康指导员队伍,以“1+X”模式,采取一人对多企的形式,落实专人对应每一家企业和园区,深入内部开展走访和调研,从专业角度指导企业全面落实复工复产疫情防控措施。

具体来说,每个企业有一名健康指导员,对场地仔细查看和指导一次以上、发现防控隐患第一时间报告,第一时间指导规范化处理,建立一个“医企一家亲”的服务群。通过专人早期现场指导为主、后续远程指导为辅的多元化指导,及时向企业发送联系卡、防疫制度、洗手、戴口罩小视频、消毒液浓度配制方法表单等。目前,已完成对140家规模以上企业、1991家中小企业、1个小微企业园区的首轮指导服务,受到企业的好评。(综合办)

### “终于找到我妈妈了” 一个从大洋彼岸打来的电话

3月1日 武汉 多云

今天在病区上班时，我们的工作手机突然接到一个从加拿大打来的电话，开始我们大家都觉得这一定是诈骗电话，还开玩笑说，就用英语接，于是按下接听键，装模作样地“hello, hello”了几声，结果对方都没吭声。刚把电话挂断，又是同样的号码再次打了进来，接通后，结果电话那头居然传来一句“你好”，接着就问我们16号床的病人是不是叫胡XX。由于电话通话质量有点问题，加上对方的普通话不标准，搞得我们都听不出具体说的是什么名字，还以为是对方弄错医院了。直到对方问我们是不是同济医院光谷院区，这才知道这电话确实是打给我们的。

对方告诉我们，她是48号床病人的女儿，现在在加拿大，心里惦着母亲，可母亲一直没有音信，她费尽了周折打听到她母亲住在了光谷院区，然后又找了好久才找到医院的电话，就迫不及待地打过来了，她说她终于找到妈妈了。

得知了这个情况后，心里有些愧疚，差一点因为惯性思维把这越洋寻亲电话给耽误了，同时，听到她们母女能够联系上通话，又有些感动。在这样的特殊时期，一句简单的问候，承载了太多的亲情牵挂。

来武汉已经整整半个多月了，现在武汉的疫情正在慢慢好转，我们院区好几位病人的病情也慢慢好起来，就像今天这位阿姨，用了没多久就可以出院了，真心希望通过我们大家的共同努力，让所有的病人都能早日战胜病魔回归正常的生活，让亲人不在牵挂，而我们也能早日胜利凯旋。(手术室 马吟)

### 县一医院 在合理使用抗菌药物工作上做出实效

“潘主任好，非常感谢在您的指导下，我院抗菌药物使用越来越规范合理，住院患者抗菌药物使用强度远低于国家要求……”

日前，一场抗菌药物科学管理体系(AMS)工作视频讨论会在淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)开展。给予评价和指导的是浙江省人民医院感染科主任潘红英，县一医院常务副院长蔡茂华同药剂科、医务科、院感科、检验科等相关科室成员则在本院参与视频会议。



会中，潘红英充分肯定了一年多来，大家协同努力取得的积极成果，同时指出，下一步要继续核查不足之处，依据医改的新要求，把相关重点工作推向医共体成员单位。

据介绍，县一医院自2018年10月初启动AMS模式管理抗菌药物后，由院长陈秉宇亲自挂帅，医务、药剂、院感、检验等部门和各临床科室积极落实。经过常态化的培训、病例讨论、病例点评、科室督查等一系列措施，医院抗菌药物的使用越来越规范，越来越合理，形势喜人。

抗菌药物一般是指具有杀菌或抑菌活性的药物，包括各种抗生素、磺胺类、咪唑类、硝基咪唑类、喹诺酮类等化学合成药物。

抗菌药物与其他药物的不同之处在于其作用靶点不是人体器官，而是致病菌，因此抗菌药物治疗方案中需考虑人体-药物-致病菌三种因素。

作为普通群众，该如何识别常见抗菌药物？咨询医生或药师，该药物是否属于抗菌药物；阅读药品说明书中“适应证”项内容：治疗xx病原体或xx细菌，xx真菌引起的感染；

常见的：头孢xx，xx沙星，xx霉素。为什么要谨慎使用抗菌药物？

抗菌药物分为很多种，每种抗菌药物可以杀灭的细菌真菌种类不同，所以针对不同细菌真菌感染，需要使用的抗菌药物也不一样。如果不按医生处方选用抗菌药物，不仅治疗无效，还会发生药物自身带来的不良反应。抗菌药物的不良反应涉及身体的每一个系统，例如，损害肝脏、肾脏功能，导致儿童听力受损，甚至致残致死。我们应该怎么做？

不随意购买和使用抗菌药物；遵医嘱，按照正确的方法用药；爱卫生、多运动，保持身体健康。(药剂科 方晨琦)

### 这场线上经验分享会干货满满，很实在！

3月24日，淳安县第

一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)内，一场“医院药事管理和肿瘤药理学实践”系列学术讲座正在进行，讲座采用视频形式。医院药师、部分医共体分院执行主任等参加学习。



该讲座是由浙江省人民医院药剂科主任黄萍率领药理学团队精心筹备，此次培训旨在加强医联体、医共体及合作医院药师们的交流与学习，进一步提高医院药学服务能力与研究水平。培训邀请多位专家进行授课。

曾参加多家三甲医院评审的浙江大学附属第一医院饶跃峰教授根据自己评审的经验分享了《浙江省综合医院等级评审标准(2019版)药事标准解读》，并为与会者例举了多个条款中的检查问题，还现场解答了与会者的许多提问。

省人民医院赵红英教授针对总院等级医院评审迎评准备和评审过程的经历，与大家分享了《等级医院评审迎评技巧》，为如何高效解读、高效落实各条款内容提供了很好的思路。

省人民医院质管员郑水莲教授以PDCA在药事质量持续改进中的实践为主题，分享了总院在评审准备中，从初期自评的5个A，经过全体人员的共同努力，最终提交33个A的准备历程，鼓足了与会者的信心。

省人民医院临床药理学专家邵燕飞教授分享了以三甲复审为契机构建合理用药管控体系，在等级医院复评中，进一步规范合理用药，从制度到落实、从流程到信息，建立多维度合理用药监管体系，为医疗安全保驾护航。

药理学大咖们的精彩分享，充分结合平时药学工作的点滴，深入浅出，让基层药师不出科室就能学习到最新的知识，不仅充实了专业知识，牢固了从“要我做——我要做”的思路转变，更能将等级医院评审要求结合到平时工作中，为成功创建打下了坚实的基础。(药剂科 任立虹 李莉)

### 学雷锋，我们这样做！

如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地？如果你是一线阳光，你是否照亮了一份黑暗？如果你是一颗小小的螺丝钉，你是否永远坚守在你的岗位？——雷锋日记

“谢谢你们，我一直想着要出门理发，但我这个身体确实不太方便，还是你们想得周到。”

3月5日下午，在淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)康复医学科，志愿者小琴正在为患者老徐理发，一套简单的理发用具，一个“简易的理发工作室”就算是“开张”了。由于老人年纪较大，小琴不时地询问老人：“这个力道还可以吧？”

没多久，老人便理完了发，看着自己变得清爽的样子，老人乐呵极了：“感觉自己年轻了好几年！”

这边，还有几位等着理发。那边，志愿者们又开始了为患者剪指甲、洗头……近期，因疫情影响，目前医院根据住院患者病情严格执行一床一陪护制度，这在一定程度上给患者造成了生活上的不便。这次，志愿者们自发



微信公众号

### 专家介绍

#### 骨科



章水均

骨科副主任医师，副教授，浙江省人民医院膝痛中心副主任，骨科教学秘书，博士。毕业于南京大学医学院，现为中国研究型医院学会骨科创新与转化专业委员会关节学组委员，中国医药教育协会骨质疏松专业委员会委员，浙江省医学会骨科分会关节学组秘书等。先后于香港玛丽医院曲广运教授、美国波士顿BMC医学中心及德国AMEOS Klinikum等医院系统学习髌膝关节置换及康复，擅长髌膝关节周围病变的治疗，同时对关节周围创伤及其康复有系统的研究。主诊科目：骨科 专家门诊时间：周三上午

#### 妇科



姜云清

主任医师，从事妇产科临床工作24年，对妇产科常见病、疑难病的诊断和治疗具有丰富的临床经验，特别擅长生殖内分泌，对不孕不育、多囊卵巢综合征、排卵障碍、输卵管性不孕症、子宫内腺异位症、复发性流产、青春期更年期女性月经紊乱等疾病诊治经验丰富。能熟练运用多手段助孕，如宫腔镜微创手术、促排卵、人工授精、试管婴儿、免疫保胎等技术治疗不孕不育。主诊科目：妇科 专家门诊时间：周四上午

### 险，还好，母女平安！

那天下午3点多，一阵匆忙打破了妇产科稍显宁静的午后，原来是主任医师、科主任范丽英新接诊的一位产妇即将临盆。

原本这也只是妇产科时常能见到的一幕，但此时却是一场激烈的与时间和生命的赛跑。患者胡某，33岁，孕2产1孕38+周，妊娠合并子宫瘢痕，自发宫缩10—15秒/6—10分钟，门诊B超示宫内单活胎，子宫下段厚约0.14cm，胎心监护提示基线变异差。

情况危险，入院后，医护人员立即与患者及家属交代其病情，建议急诊剖宫产终止妊娠，这样母子相对安全，但患者丈夫表示拒绝。得知消息后，范丽英再次耐心、细致地与患者及其家属沟通病情，使其全

面了解产妇当前面临的情况并同意急诊剖宫产终止妊娠。

在妇产科及麻醉科医护人员的共同努力下，范丽英很快为胡某进行剖宫产术，术中所见让在场所有人一阵心惊：子宫下段菲薄，胎儿脐带真结(紧)，好在有惊无险，产妇产顺利剖出一女婴。

孩子粉红色的皮肤是世界给她最初的印记，安静的面庞是我们给她最好的呵护，新生命的到来给这个特殊的春天增添了一份新的希望。

……(三病区 刘志芳)



### 春笋虽鲜 但不宜多食

竹笋一年四季皆有，唯有现在的春笋，肉质鲜嫩、美味爽口，被誉为“菜王”。

正是因为春笋的美味，许多人大量食用，但也对身体造成了伤害。



近期，医院腹痛患者较平日有所增加。3月17日晚，就有患者由于食用过量春笋而引起腹痛，经检查，全腹肌紧张，有压痛和反跳痛，肝浊音界缩小或消失，肠鸣音消失，腹部立位X线——膈下有游离气体。初步诊断为“胃穿孔”，立即进行穿孔修补手术治疗。

医生温馨提醒：春笋虽然美味可口，营养价值也高，但春笋性寒味甘，含较多粗纤维素，过量食用容易对胃肠道造成负担，重者会引起腹胀、腹痛、出血等症状。

主要有以下这些人群不适合吃笋：儿童和老人；笋里面的草酸会影响对钙的吸收；有胃肠道疾病的人；易导致出血，黑便的情况；肝硬化的患者；尿道结石者；患有肾病的患者等。当然，即使是健康的人群，如果吃笋不当，一样会

### 吸烟如何损害健康，看完你就明白了！

吸烟有害健康，人人皆知。但，据2019年世界卫生组织发布的全球疾病报告称，在对全球各个国家和地区做了有关吸烟的调查后，发现烟民的数量还在不断增加，2019年，全球吸烟者高达10亿。而根据2019年央视相关报道称，我国烟民人数已超出3亿，吸烟者总数位列世界首位，且有7.4亿人深受“二手烟”的危害。

#### 吸烟具体有哪些危害？

**肺部疾病**：香烟燃烧时释放多种有毒化学物质，其中有害成分主要有焦油、一氧化碳、尼古丁、二恶英和刺激性烟雾等。焦油对口腔、喉部、气管、肺部均有损害。烟草烟雾中的焦油沉积在肺部绒毛上，破坏了绒毛的功能，使痰增加，使支气管发生慢性病变，气管炎、肺气肿、肺心病、肺癌便会产生。据统计，吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为74%，而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%。吸烟还会引发慢阻肺。据统计，我国由单纯吸烟导致的慢性阻塞性肺疾病发生率高达40.7%。烟雾刺激呼吸道黏膜，呼吸道会分泌过多的黏液，堵塞气道的同时使呼吸道黏膜增厚，呼吸道变狭窄，呼气受阻。

**心血管疾病**：香烟中的一氧化碳使血液中的氧气含量减少，造成相关的高血压等疾病。尼古丁能使心跳加快、血压升高，心脏的承受能力减弱，心肌缺氧引起冠状动脉硬化，心脏局部缺血(或心绞痛)促使动脉粥样化累积，许多心脏疾病开始发生。吸烟可使肾上腺素增加，引起心跳加快，心脏负荷加重，影响血液循环而导致心脑血管疾病、糖尿病、猝死综合症，呼吸功能下降、中风等多种疾病。

**致癌**：研究发现，吸烟是产生自由基最快最多的方式，每吸一口烟至少会产生10万个自由基，从而导致癌症和许多慢性病。最近，英国牛津提德克里夫医院对3.5万名吸烟者进行长达50年的研究得出了结论，结果显示，肺癌、胃癌、胰腺癌、膀胱癌、肝癌、口腔癌、喉癌、鼻窦癌等11种癌症与吸烟“显著相关”。为什么吸烟的人容易致癌，是因为人体的淋巴细胞活性降低，导致癌症。

**对智力产生危害**：吸烟可使人的注意力受到影响。有人认为，吸烟可以提神，消除疲劳、触发灵感，这都是毫无科学道理的。实验证明，吸烟严重影响人的智力，记忆力，从而降低工作和学习的效率。中国许多儿童被动吸烟，危害更大，易患肺炎、支气管炎、重症哮喘和其它疾病。

**损害脑部**：会引发多种脑部疾病，减低循环脑部的供氧及血液，导致脑部血管出血及闭塞，从而导致麻痹、智力衰退及中风。

**早衰**：香烟中的尼古丁能刺激微血管发生痉挛收缩，使皮肤供血供氧不足，影响正常的新陈代谢，加速衰老。**月经失调与痛经**：烟草中的尼古丁能降低女性性激素的分泌量，从而干扰与月经有关的生理过程，使月经初潮推迟、经期紊乱，更年期综合征提前到来，闭经或经量稀少，严重的甚至影响受孕。

**分娩婴儿的畸形率明显增高**：吸烟女性分娩婴儿的畸形率是不吸烟妇女的2-3倍，其中患先天性心脏病的比例约为73%，患白血病的危险要高一倍。

**减少乳汁分泌**：吸烟会减少乳汁分泌，尼古丁还

引发身体不适甚至消化道溃疡。

**如何健康吃笋？**空腹不要吃笋，应先喝几口汤或吃几口菜；吃的时候，应细嚼慢咽，减少春笋对胃肠黏膜的刺激，也可以搭配吃山药等健脾胃；

吃完春笋后，也不要紧接着吃生冷食物，例如冰淇淋、冰啤酒、生海鲜等；

吃笋，尤其是吃毛笋时，有时会吃到涩味，这是它含有草酸钙的原因，要减少涩味，可以先用开水把笋烫5-10分钟，再烹饪。

如果吃了笋后，出现胃部不舒服，比如胃部有疼痛感或者灼烧感，或者有反酸打嗝的情况，就不要再继续吃了。如果本身就有胃病的人，就不应该再吃笋了，否则胃病会加重。如果只是出现轻微不适，可以吃些养胃的药；一旦出现腹胀、疼痛明显，或者便黑，应该立即就医。(五病区 洪翔)

可随血液进入乳汁。每天吸烟10-20支的妇女，在1公斤乳汁中可分离0.4-0.5毫克的尼古丁。这对婴儿健康是严重威胁。

**患风湿性关节炎**：吸烟女性患早发型风湿性关节炎的机会几乎是不吸烟者的2倍。

**患患艾滋病**：主要表现在吸烟对免疫系统的影响。吸烟可使活化的免疫细胞CD4和淋巴细胞明显减少。吸烟可影响阴道、子宫颈和免疫系统，使免疫力下降。因此在相同情况下，吸烟者比未吸烟者更易患艾滋病。吸烟还会导致骨质疏松，更年期提早来临，可使男性丧失性功能和生育功能，可导致胎儿早产及体重不足，流产机率增高，还会使牙齿变黄容易口臭，增加白内障和青光眼的风险，导致视力丧失，吸烟还是2型糖尿病的危險因素之一。

吸烟害人害己，被动吸烟的人受到的危害是主动吸烟人的五倍。(十病区 严明红 方钰菁)

