

我对检察机关开展控烟工作的一点探索 ——临汾市尧都区检察院控烟健康教育规划

李汾生

山西省临汾市检察院办公室

临汾市尧都区检察院共有干警 236 名（其中男干警 175 名、女干警 61 名），在男干警中有 110 人吸烟，占男干警总数的 62.8%。2012 年度全院干警健康体检结果，只有 3 名干警体检正常，“三高”、脂肪肝等慢性病呈高发态势，亚临床现象日益突显。作为一名健康促进工作者，我在反复考虑：今后检察机关到底应当怎样开展控烟公益活动？

一、总体策划思路

必须站在更高的层面上思考，例如要从敬畏生命、呵护五脏、每年 9 月份的世界心脏日、历届世界无烟日的主题、血管保健、有烟雾房间负离子的含量、关爱家人健康、健康管理、人人参与健康教育和促进活动、运动养生、降低癌症风险、提高幸福指数，改变不健康、不文明的生活方式等方面，多角度宣传，这绝对比单纯宣传控烟的效果好。

我们要通过经常性的医学科普教育，渗透性的控制吸烟教育，让吸烟者早日健康觉醒。让他们感到，原来人们常说的动脉硬化，就起始于吸烟，血管保健，必须戒烟；让他们感到，中国控制吸烟协会的专家钟南山、胡大一、洪昭光等教授一再劝大家戒烟，是因为吸烟是一种慢性成瘾性疾病，听权威医学专家的话，生病的几率就会大大减少；让他们感到，太阳是宇宙的心脏，心脏是人体的太阳，防治心脏病要从每天做起；让他们感到，健康的生活是需要医学科学来指导的。

从下面《尧都区检察院控烟健康教育 3 年规划》中，您可以看到我在贯彻上述理念的一些具体内容。该院的控烟行动，准备三年迈三步。2014 年也只不过是达到了临汾、太原火车站候车室现在的“无烟水平”，但是从另一方面说，对吸烟干警的劝服功能还是增强了，男干警的吸烟率下降到了 31%。如果达到这个水平，那么尧都区检察院的控烟工作在山西省检察系统可以说是一流的，经验也值得推广。

二、尧都区检察院控烟健康教育 3 年规划

（一）指导思想

为了创建健康型检察院，提高机关的战斗力和战斗力，促进检察事业的科学发展，按照《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》提出的要求，有计划、有步骤地开展控制吸烟和健康促进活动，积极营造健康环境，引导广大检察干警树立文明健康理念，自觉抵制烟草危害，采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病、促进健康，提高生活质量。

（二）组织和经费保障

(1) 机关成立健康促进委员会（简称健促会），主任由检察长张宁红担任。全院上下，人人参与，齐抓共管，确保《规划》各项目标和任务如期完成。

(2) 把干警健康教育当作是与检察事业休戚相关的大事来抓，将其纳入机关创建文明和谐单位的整体工作格局。

(3) 优先考虑保证机关开展控烟健康教育和整个健康促进活动的经费，例如干警体检，组织专家进行危险因素评估，指导慢病管理，邀请“戒烟门诊”医生指导烟民正确处理戒断症状，给干警购买健康类图书等公益项目。

(三) 主要工作任务和目标

(1) 给院党组成员、各科室分别订一份《健康咨询报》、《中国吸烟与健康通讯》、《药物与人》杂志。

(2) 每年至少邀请一名健康教育专家授课，至少播放一次健康教育讲座光盘，至少举办一次健康教育展览，至少对全院干警进行一次医学科普知识测评。

(3) 积极推动控烟行动，创建无吸烟单位。党组成员、中层干部带头戒烟。办公大楼、办公室禁烟标志明显，警示烟草危害，一楼大厅有宣传专栏。

2012 年开展创建无烟科室活动，要求年底前 30% 以上的科室达到无烟科室。

2013 年年底 90% 以上的科室达到无烟科室，未达到无烟科室标准的内设机构不能参加评选先进。

2014 年全院只设两间房子为吸烟室，其它所有办公室全部实现“无烟工作室”，男干警的吸烟率下降到 31%；2014 年 8 月向山西省健康教育和控制吸烟协会申报“无烟检察院”荣誉称号，并接受考评验收。

机关健促会承诺向成功戒烟半年以上，并保证今后不复吸的干警颁发 1000 元奖金。

(4) 每年组织全院干警进行一次健康体检。向体检结果正常的健康干警颁发奖金，以示关怀鼓励。

(5) 严肃规劝有酒精性脂肪肝、高血压、冠心病等不适合喝酒的人不要喝酒；其他人员自觉限量饮酒；聚会宴请客人敬酒不劝酒。远离酒精就是远离脂肪肝，更是远离肝癌。

(6) 在机关图书室建立健康图书、光盘专柜，供干警们了解、掌握国内、外最新医学科普知识。

(7) 注重培养控烟健康教育人才，鼓励他们参加控烟培训和研讨会。在政法网上开办控烟宣传专栏。

(8) 积极组织干警参加太极操、慢跑、乒乓球、羽毛球、篮球等健身活动，提倡骑自行车上班，机关每年至少组织两次趣味性体育健身比赛活动。

三、劝阻吸烟的简明指导读物（从 1 数到 9）

- 牢记一句话、一个公约、一个中心：

牢记一句话，中国工程院院士钟南山说的一句话：尼古丁依赖症的成瘾性、耐受性均不亚于海洛因，加上使用广泛，危害更大。戒烟是一个系统的过程，关键是让吸烟人士知道其中的危害。

牢记一个公约：世界卫生组织《烟草控制框架公约》，已于 2006 年 1 月在我国生效。

牢记一个中心：广州呼吸疾病研究所烟草依赖戒断中心（设在广州医学院附属第一医院），采用“门诊戒烟”与戒烟门诊相结合的方式为患者服务。

●“二手烟草烟雾”对家人和他人健康的危害：科学家已共同证实，由于二手烟草烟雾包含很多能够迅速刺激和伤害呼吸道内膜的化合物，所以即便是短暂的接触，也会造成健康人上呼吸道损伤，增加血液粘稠度，伤害血管内膜；二手烟的烟雾同样可引起肺癌等恶性肿瘤、慢性阻塞性肺病、心脑血管病等严重疾病，尤其危害孕妇、婴儿和儿童的健康。

●三个数字三大害：每支卷烟中大约含尼古丁 1.5 毫克（仅 7.5 秒即可到达大脑，其作用快于静脉注射）、烟焦油 5~15 毫克（内含多种致癌物和促癌物）、一氧化碳 20~30 毫升（一氧化碳与尼古丁有协同作用，你刚美美地吸上一口，动脉就马上受不了了，开始收缩……）。

●肿瘤学上有“400 支年”的说法：即每天吸烟的支数乘上吸烟历史的年数，若大于 400 支年，也就是说，每天吸一包烟，吸到 20 年的人，已成为肺癌的高危对象。

●世界卫生组织建议使用的戒烟药物有尼古丁替代治疗（5 种剂型）、安非他酮、伐尼克兰三种，可遵医嘱选用。

- 使用烟草的六大危害：

①吸烟对血管内皮的损伤（因为烟雾中的一氧化碳会削弱血红蛋白与氧的结合，使血液携氧能力降低，造成机体缺氧），吸烟是动脉粥样硬化的重要病因。

②吸烟对肺泡系统的伤害（成人的肺泡总数在 3 亿至 5 亿个，真可谓网眼密布，烟草中的有害物质会通过肺泡系统侵入到人的血液、血管、心脏和神经系统）。

③吸烟是心肌梗死的最重要的诱发因素之一。

④烟雾中的微粒是引起“慢阻肺”的元凶。

⑤降低高密度脂蛋白（好胆固醇、抗动脉硬化）。

⑥吸烟的致癌风险大，致癌的有害物质主要有：多环芳烃，例如苯并芘，还有亚硝胺，放射性物质中“钋”毒害最大，很容易损害活细胞的基因，或者杀死它们，可能把它们转变为癌细胞，此外还有二恶英等。

- 正式戒烟后，7 天最关键；意志+技巧，成功靠果断；摆脱“戒断症”，健康天地宽！

- 吸烟的人与不吸烟的人相比，其患肺癌的危险性高 8 倍，患喉癌的危险性高 8 倍。

- 戒烟的 9 条技巧：

①饭后刷牙漱口，到户外散步。

②戒烟期间不要饮酒，因为饮酒量较大、酗酒者戒烟的成功率极低。

③穿没有烟味的干净衣服，避免去酒吧或赴宴，避免与吸烟者在一起。

④烟瘾发作、心烦意乱的时候，饮水喝茶、咀嚼干海藻或无糖口香糖，多喝水可促使尼古丁排出体外。

⑤ 易激动的时候，慢慢地深呼吸，这样可使紧张的肌肉渐渐松弛。

⑥ 每天洗温水澡，也可以在疲乏、嗜睡时用干或湿毛巾擦拭全身。

⑦ 减少工作负担，注意充分休息，生活有规律。

⑧食欲增加、体重增加怎么办？改变饮食结构，少吃油脂、热量高的食品，不要吃巧克力、甜点等高能量的零食，多吃蔬菜水果，多参加体育锻炼，以防发胖（由于戒烟后尼古丁对胃肠功能和人体代谢的影响消失了，有的吸烟者食欲增加，体重也可能会增加2~3公斤）。

⑨在医生那里寻求戒烟方法、戒烟药物方面的帮助，获得家人、同事、朋友的鼓励与监督。