

莫让疾病“催”戒烟 形成合力护健康

——关注我市戒烟门诊如何助力营造无烟环境

5月31日是第38个世界无烟日，如何科学控烟戒烟受到社会关注。为此，记者走访我市医疗机构，了解戒烟门诊如何帮助吸烟者克服生理与心理上的“瘾”，助力营造无烟环境。

“在尝到苦果之后才想起戒烟”

“虽然医院开设戒烟门诊多年，但自发来到门诊戒烟的患者并不多。多数患者因确诊患了吸烟导致的疾病，从其他科室转到戒烟门诊，在尝到苦果之后才想起戒烟。”5月31日，市工人医院呼吸与危重症医学科副主任明莫瑜说，她接诊的患者梁先生就是查出肺部恶性肿瘤之后才开始戒烟。今年42岁的梁先生，烟龄20年，几乎每天要抽20支烟。去年5月，梁先生在市工人医院进行职工健康体检时，被查出肺部存在高危结节。在切除结节前，医生要求梁先生停止吸烟两周，做好术前准备。梁先生便来到戒烟门诊寻求帮助。在明莫瑜的帮助下，梁先生顺利完成手术，其体内切除的结节经过化验，确定为肺部恶性肿瘤。这次就诊经历让梁先生下定决心戒烟。

市人民医院戒烟门诊副主任医师黄束表示，吸烟不仅会引起呼吸道和肺部疾病，还是诱发癌症、心脑血管疾病及糖尿病等疾病的罪魁祸首。别让疾病成为戒烟的“警钟”，最好的戒烟方式就是“拒绝第一支烟”。

文明健康 绿色环保



来访者在市工人医院戒烟门诊进行咨询。

成功戒烟离不开多方努力

今年我市举办的第38个世界无烟日主题宣传活动发出倡议，加强多部门协调联动、在全社会广泛形成控烟合力。在明莫瑜看来，戒烟是需要多方努力的系统性工程，环境因素直接影响戒烟的成败。她用戒烟门诊的两个真实病例阐释了这一观点。

第一名患者是75岁的李先生。40多年来，李先生每天都要吸1~2包香烟。2023年底，李先生因胸闷、气喘来到医院就诊。胸部CT检查结果显示，其患有肺气肿、肺大泡，肺功能因长期吸烟受损明显。看到检查结果，他决心戒烟。此后大半年，李先生一直坚持不吸烟。可是，2024年夏天，李先生外出时接触了吸烟的朋友，他没能拒绝友人递上的香烟。复吸第一支烟后，李先生认为，反正戒烟已失败，于是破罐子破摔。烟瘾再犯后，李先生再次来到戒烟门诊寻求帮助，目前李先生仍在努力与烟瘾作斗争。

第二名患者是64岁的黄先生，烟龄40多年，每天要抽3包香烟。在家人的要求下，黄先生尝试戒烟。停止吸烟后，黄先生因烟瘾困扰，出现了睡眠质量差、心情低落、焦虑、注意力不集中等症状，并逐渐发展为“戒烟病”，感觉头晕、头痛、恶心、情绪烦躁等。在戒烟门诊，黄先生被诊断患有戒烟戒断综合征。除了给予相应的药物治疗，明莫瑜还让黄先生的家属协助治疗，如做好日常饮食管理，营养搭配均衡，给予支持和鼓励等。在医生和家人的双重助力下，黄先生的戒断症状消失且没有出现复吸。

明莫瑜建议，戒烟者要寻求家人的支持和帮助，尽量避免参与和吸烟有关的社交活动。此外，复吸并不代表戒烟彻底失败。出现复吸后可分析复吸原因，避免类似诱惑，必要时主动到戒烟门诊寻求帮助。

扩大戒烟综合干预范围

在市人民医院戒烟门诊，黄束的办公桌上放着一查调查问卷。每当吸烟的来访者走进诊室，黄束都会请他们认真填写，以此判断来访者的烟草依赖情况。烟草依赖俗称吸烟成瘾，是被列入国际疾病分类的疾病。而戒烟门诊则针对这一疾病提供戒烟劝诫、行为指导、心理干预、药物治疗等综合干预帮助。

记者从市爱国卫生服务所了解到，我市已有市人民医院、市工人医院、市柳铁中心医院、市中医医院、市妇幼保健院、广西科技大学第二附属医院开设戒烟门诊。2024年，各医院戒烟门诊累计为近650人次患者提供戒烟干预技术支持，结合病情会提供简短戒烟干预服务。

市爱国卫生服务所还要求各县区联合戒烟门诊，组织戒烟服务专家走进社区，为社区吸烟人群提供戒烟咨询、心理强化干预、随访指导等一站式戒烟综合干预服务，建立社区戒烟干预综合工作机制，不断扩大戒烟综合干预范围，引导有戒烟意愿的人群科学戒烟。

全媒体记者
宋美玲 报道摄影

关爱心血管 守护生命通道

剧烈运动后突然倒地、流感后突发猝死……近年来，心源性猝死频繁进入公众视野。最新报告显示，我国18岁及以上居民急性心肌梗死的粗发病率为79.7/10万。

什么是心源性猝死？哪些因素会诱发心源性猝死？如何预防？时值中国心肺复苏周，记者进行了相关采访。

急救：抓住黄金4分钟

近日，在山东省烟台市一辆网约车上，上演了“生死时速”。一名男生在去往考场的路上突发心梗，幸得同行的同学及时进行心肺复苏急救，挽回了生命。

北京大学第一医院心血管疾病研究所副所长郑博介绍，心源性猝死是指因心脏原因导致的突发性死亡，通常从症状出现到死亡不超过1小时，心梗、室速室颤等心律失常是常见诱发因素。其核心特点是发展迅速、救治窗口极短，死亡率高。

“心脏骤停以后，4分钟之内是抢救的黄金时间。”天津泰达国际心血管病医院急诊科主任徐宁说，如未能在第一时间进行急救，不能及时恢复自主循环，有可能造成不可逆的脑损伤和多脏器衰竭，甚至导致死亡。

如遇身边的人晕倒，如何第一时间判断并进行急救？徐宁介绍，可首先通过拍打双肩并在两侧耳畔呼唤，判断患者是否丧失意识，再通过观察是否有呼吸停止、无规律心跳等情况，判断是否为猝死。如确定出现猝死，可立刻进行心肺复苏操作，同时拨打120急救电话寻求专业帮助。如附近有自动体外除颤器（AED），也可使用AED进行体外除颤。

东莞打造“社会急救4分钟救援圈”，通过“短信+定位+视频”的急救模式，让急救更快一步；浙江计划2025年公共场所AED配置率达到每10万人45台；南宁启动“南宁市急救志愿者管理平台”，加强互助急救队伍建设，加大对社会公众培训力度……社会各界正在努力，让患者在生死一线间能够多一些生机。

筛查：危险因素须重视

心源性猝死有哪些危险因素？

郑博介绍，冠心病尤其是心肌梗死以及心力衰竭等心血管病史，直系亲属中有猝死或遗传性心脏病史，高血压、高血糖、高血脂未得到有效控制，长期熬夜、高压工作等，都是心源性猝死的危险因素，需要引起重视。

“一些潜在的危险因素如

果在早期没有得到重视，可能会以心源性猝死为首发表现。”郑博说，比如运动员合并隐匿性肥厚性心肌病，如未加重视，没有进行早期筛查，在长期高强度运动中，也会导致心源性猝死。

郑博提示，有心血管疾病家族史或心血管基础疾病的人群，应定期进行心电图、心脏超声等检查，必要时可进行相关基因检查。对于其他人群，建议每年体检，关注血压、血糖、血脂及心脏结构。

哪些早期信号需要引起注意？徐宁表示，如出现持续性胸痛、包括前胸痛、后背酸痛、下颌痛等，以及憋气、疲乏无力、心跳突然加快或减慢、一过性的意识丧失等情况，要及时到医院就诊。

“特别需要注意的是，流感等呼吸道感染，也可能引发血栓、电解质紊乱、病毒性心肌炎等，进而导致心律失常甚至猝死。”北京大学第一医院心血管内科副主任医师王新刚提示，如发生呼吸道感染，要注意保证充足的休息，避免劳累和剧烈运动，一旦出现高热持续不退、胸闷气短、胸痛等症状，要及时就医。

预防：改变生活方式

奶茶、咖啡、熬夜，如今已几乎成为年轻人的“标配”。在快节奏的当下，如何更好地呵护心脏健康？

王新刚表示，高盐、高油、高糖饮食，长期缺乏运动，吸烟，过量饮酒等会悄悄损害心脏健康。因此，呵护心脏首先要从生活方式上“下功夫”。饮食上多吃蔬菜水果、优质蛋白，保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯，少吃油炸食品，戒烟限酒，适度运动，保证充足睡眠。

“建议每周至少150分钟中等强度的有氧运动，但也要注意循序渐进，避免突然的剧烈运动。”王新刚说，此外，要科学管理体重，既不要肥胖，也不要过度减重。

外界环境因素如极端寒冷的天气、进入高海拔地区等，叠加基础疾病，也会增加猝死风险。徐宁表示，有心血管基础疾病的人群，要特别注意冬天保暖；如果想去高海拔地区，必须提前到医院进行专业评估心肺功能后，条件允许才可以前往。

专家提示，心源性猝死虽凶险，但通过科学预防、及时识别和正确急救，可以降低风险。大家一方面不必过于担忧，另一方面也要掌握基础的识别和急救知识，既保护自己，也帮助他人。

（新华社北京6月3日电）

我国95%以上三级公立中医医院设有儿科 发挥中医药的健康促进作用

新华社北京6月3日电 记者从国家中医药管理局3日举行的新闻发布会上获悉，国家中医药局不断加强中医医院儿科设置和专科能力建设，提升儿童疾病诊疗能力和水平，截至2023年底，全国已有95.56%的三级公立中医医院和72.49%的二级公立中医医院设置了儿科。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司司长欧阳波说，国家中医药局一直重视儿童青少年健康中医药相关工作，支持建设了一批儿科专业国家中医优势专科，制定推广了包括感冒、哮喘等在内的第一批中医儿科病证诊断与疗效评价规范，以及包括青少年特发性脊柱侧弯症、小儿咳嗽变异性哮喘等在内的中医儿科诊疗指南，推动中医儿科专科能力不断提升。

“同时，持续加强中医儿科相关专业人才培养和科研支撑。”欧阳波说，国家中医药局支持中医儿科领域名老中医药专家建设传承工作室；通过国

家重点研发计划“中医药现代化”重点专项布局儿童青少年疾病科研项目；推动优化儿童用药审评审批，2023年至今已推动4个儿童用中药新药获批上市。

此外，记者从发布会了解到，国家中医药局注重发挥中医药在儿童青少年健康中的促进作用，支持23个地市开展儿童青少年肥胖中医药干预试点，26个地市和3个省份开展儿童青少年脊柱侧弯中医药干预试点，首批60个中医适宜技术防控儿童青少年近视试点取得积极进展。

欧阳波说，下一步，国家中医药局将持续做好“儿科和精神卫生服务年”相关工作，印发中医药系统落实“儿科和精神卫生服务年”行动方案重点工作举措；同时加强国家中医优势专科（儿科）建设，到2025年11月底前，实现全国三级公立中医医院儿科设置全覆盖，二级公立中医医院80%以上设置儿科。

水沐群芳 荷颜月色

柳州园博园第十二届水生花卉展浪漫登场



睡莲“粉黛”。



睡莲“曼谷雪”。



映月湖太空莲。



展示荷元素文创作品。

日报消息（全媒体记者黄蕊、通讯员孙薇报道摄影）5月30日，柳州园博园第十二届“水沐群芳 荷颜月色”水生花卉展浪漫登场，100个品种、1000多盆水生花卉清新优雅，是市民游客夏日赏花的好去处。

此次花卉展依托园区独特的水系景观，采用陆地缸栽与水系栽培相结合的创新形式予以呈现。除了经典品种世界睡莲冠军“万维莎”、热带睡莲“澳洲紫白”、耐寒的粉白双色睡莲“粉红黎明”，今年新增的“伊斯兰达”“澳洲永恒粉”等5个睡莲品种也如期亮相。

水生花卉展期间，柳州园博园宛如梦幻的水生花卉王国。在梧州园、贺州园、南宁园、贵港园内，荷花、睡莲、王莲争奇斗艳，如诗如画。而在园区东大门，一盆盆水生花卉打造的精美打卡点与美景相融，令人流连忘返。

今年的水生花卉展不仅是一场花卉的盛会，更是一次文化与

自然的交融之旅。展览启动当天，柳州园博园职工身穿汉服缓缓走来，展示手工制作的睡莲纱伞、荷花花冠、荷花灯笼、手绘团扇等蕴含荷元素的文创作品，传递荷韵之美。5月30日至7月

15日，除了美不胜收的水生花卉展，柳州园博园还将举办“国风荷韵”、夜间灯展、水生花卉自然课堂、王莲科普体验等一系列丰富多彩的主题文化活动，让青少年沉浸式探索水生植物秘境。



游客近距离观赏睡莲。