

【义诊·预告】世界无烟日，有需要的你不要错过！

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



世界无烟日

承诺戒烟 共享无烟环境



2021年5月31日是第34个世界无烟日，主题：**承诺戒烟 共享无烟环境**。为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》控烟有关要求，有效提升人民群众烟草危害健康知识水平，台州市立医院临床心理科联合多学科进行戒烟义诊活动。

戒烟义诊活动安排

活动时间：2021年5月31日上午9点

活动地点：台州市立医院北广场

活动内容：

- 1、门诊微课堂：5月31日上午10点，在门诊大厅1楼，由孙雅娜副主任医师为大家带来《从中医养生看戒烟》。
- 2、科学戒烟现场指导
- 3、中医耳穴疗法帮助戒烟
- 4、测血压，发放戒烟手册

1

吸烟的危害



香烟中含有1400多种成分。吸烟时产生烟雾里有40多种致癌物质，还有10多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁、一氧化碳和多种其它金属化合物。有关医学研究表明，吸烟是心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多种疾患的行为危害因素，吸烟已成为继高血压之后的第二号全球杀手。

2 戒烟小方法

- 明确戒烟原因，强化戒烟意愿
- 扔掉所有烟草制品和吸烟相关用具
- 告知家人朋友正在戒烟
- 延迟吸第一支烟的时间
- 确定一个戒烟日（如生日、纪念日等）
- 避免他人在自己面前吸烟
- 找到适合自己的戒烟方法，考虑是否需要戒烟药以及医生的戒烟帮助



3 耳穴疗法帮助戒烟

耳穴治疗可以帮助治疗戒烟，方法简便、经济安全、痛苦少。

刺激耳穴能调理肺气、镇静安神，消除或阻断慢性吸烟者对烟瘾的条件反射。神门穴是麻醉、镇痛的重要穴位，能减轻人体对尼古丁的依赖性，持续治疗能积累增强这种阻断，达到戒烟目的。



4 抵抗烟瘾小妙招

烟瘾一般持续几分钟。在烟瘾发作的时候，坚持住不去吸烟，那么想吸烟的念头就会减弱。**转移注意力是抵抗烟瘾的最好方法之一。**

可以尝试以下几种转移注意力的方法：

- ①深呼吸15次
- ②喝一杯水
- ③散步或做放松运动
- ④刷牙或洗脸
- ⑤与人聊天
- ⑥吃水果、零嘴



供稿 | 临床心理科 周洲

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 孙雅娜 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越