官桥镇卫生院

健康教育讲座计划

2023 年 5 月 31 日是第 36 个世界无烟日，为深入贯彻落实《健康中国行动（2019-2030 年）》控烟行动有关要求，加强控烟宣传教育，积极构建青少年控烟防护网，共建共享无烟环境，根据上级文件要求我院决定开展第 36 个世界无烟日主题讲座活动，现将有关活动计划如下：

一、讲座时间、地点

2023年5月31日下午2点在中心小学三楼会议室

二、讲座内容：

无烟 为成长护航--官桥控烟健康知识讲座

三、主讲人： 赵书永

四、参加人员：

官桥镇中心小学学生

本次讲座旨在通过开展控烟健康知识讲座活动，组织学生参与控烟活动，加强青少年对控烟理念的理解和认同，自觉树立控烟意识，养成良好的健康生活方；并带动亲人家属积极参与，为广大青少年营造一个无烟、清洁、健康的成长环境，构筑一个青少年控烟防护网。

官桥镇卫生院

2023.5.28

**通 知**

**官桥镇中心小学：**

**2023 年 5 月 31 日是第 36 个世界无烟日，为深入贯彻落实《健康中国行动（2019-2030 年）》控烟行动有关要求，加强控烟宣传教育，积极构建青少年控烟防护网，共建共享无烟环境，经研究定于5月31日下午2点在中心小学三楼会议室举行健康教育讲座，内容为：控烟健康知识讲座。望接通知后组织学生按时参加勿缺席、迟到。**

**官桥镇卫生院**

**2023.5.30**

**2023年健康教育知识活动记录表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 活动时间：2023年 5月 31 日 | 活动地点：官桥镇中心小学三楼会议室 | |
| 活动形式：健康教育知识讲座 | | |
| 活动主题：控烟健康知识讲座 | | |
| 组织者：官桥镇卫生院健康教育科 | | |
| 接受健康教育人员类别：中心小学学生 | | 接受健康教育人数： 34 人 |
| 健康教育资料发放种类及数量：控烟健康知识读本34本 | | |
| 活动内容：  无烟 为成长护航--控烟健康知识讲座 | | |
| 活动评价：  通过此次讲座，同学们对烟草的危害认识更加清楚，纷纷表示要劝阻家人吸烟。近三十多名师生参加了讲座，现场还发放控烟知识宣传手册34份，会场气氛热烈，师生参与度极高，讲座内容受到广泛好评，取得的良好宣传效果。 | | |
| 存档材料请附后  □书面材料 □图片材料 □印刷材料 □影音材料 □签到表  □其他材料 | | |

填表人（签字）： 颜文秀 负责人（签字）：彭成彦 填表时间：2023年5月 31日

烟草的危害知识

全球每年因吸烟导致的死亡人数高达600万人，超过艾滋病、结核、疟疾导致死亡人数总和。烟草中含有69种致癌物，有充分证据表明，吸烟可以导致肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌和宫颈癌。还有证据提示吸烟可以导致结直肠癌、乳腺癌和急性白血病。

吸烟可导致多种呼吸道疾病。有充分证据表明吸烟可以导致慢性阻塞性肺部疾病和青少年哮喘，增加肺结核和其他呼吸道感染的发病机会。

吸烟损伤血管内皮功能。有充分证据说明吸烟导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病，戒烟可显出降低这些疾病的发病和死亡风险。

吸烟会损伤遗传物质，对内分泌系统、输卵管功能、胎盘功能、免疫功能、孕妇及胎儿心血管系统及胎儿组织器官发育造成不良影响。有充分证据表明女性吸烟可以降低受孕机会，导致前置胎盘、胎盘早剥、胎儿生长受限、新生儿低出生体重及婴儿猝死综合征。此外，吸烟还可导致异位妊娠和自然流产。吸烟还可导致男性勃起功能障碍。

吸烟导致髋部骨折、牙周炎、白内障、手术伤口愈合不良以及手术后呼吸系统并发症、皮肤老化。幽门螺旋杆菌感染者可以导致消化性溃疡。有充分证据表明吸烟可以导致牙周炎和核性白内障。

此外，吸烟还可导致2型糖尿病，并可增加糖尿病患者发生大血管和微血管并发症的风险，影响疾病预后。

吸烟的危害与不吸烟者相比:

◆吸烟妇女患乳腺癌的危险比不吸烟者高患宫颈癌的危险性高倍患卵巢癌的危险性高倍。

◆发生中风的危险是不吸烟者的~倍与高血压同时存在时中风的危险性升高近倍。

◆患慢性阻塞性肺病的风险升高了倍。

◆患肺癌的危险性是不吸烟者的倍肺癌死亡率比不吸烟者高~倍同时吸烟量越大危险性越高。吸烟的危害与不吸烟者相比

◆吸烟者冠心病发病率较不吸烟者高倍病死率较不吸烟者高倍。与高血压、高胆固醇同时存在时冠心病发病率增加~倍。

◆吸烟者心肌梗塞发病率较不吸烟者高~倍。

◆吸烟者患慢性支气管炎较不吸烟者高~倍。

**二手烟**已被列为“一级致癌物质”。所谓二手烟暴露又称被动吸烟即由不吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾以及卷烟燃烧后的产物形成的混合气体含有超过种有害化学物其中约种为致癌物质。

**三手烟**是指在密闭室内吸烟后即便二手烟的烟雾已散去仍有相当一部分可吸入细微颗粒沾染在吸烟者的衣服、头发和室内的家具、沙发上等这些包括重金属、致癌物等有害物质的烟草残留物便是三手烟。

吸烟是人类最大的可预防的致病致死因素，吸烟者减少吸烟量并不降低其发病和死亡的风险，也不能获得健康益处，而戒烟才是降低吸烟对健康危害的唯一方法。

健康教育讲座总结

儿童是祖国的未来，是民族的希望。为他们创造一个无烟的环境，树立健康生活的榜样，是对他们关爱的具体体现。在世界无烟日来临之际，我院在5月24日在官桥镇中心小学对青少年学生开展了一堂健康教育讲座。

本次讲座由赵书永医师主讲，共34人参加讲座，现场还发放控烟知识宣传手册34份。讲座内容使广大师生进一步加深了对烟草危害的认识，激发了他们对健康的关注和控烟的热情，讲座结束后师生们对烟草知识进行了提问和讨论，现场气氛热烈、活跃，最后同学们纷纷在“拒吸第一支烟 做不吸烟新一代”条幅上签下自己的名字，表示今后要自觉树立控烟意识，养成良好的健康生活方式。

通过此次讲座，同学们对烟草的危害认识更加清楚，纷纷表示要劝阻家人吸烟。会场气氛热烈，师生参与度极高，讲座内容受到广泛好评，取得的良好宣传效果。

官桥镇卫生院

2023.5.31

附照片：

