



醒来一睁眼就抽烟? 一天抽多少烟? 自我测评下,看您危险有多大

昨天,是世界无烟日。

省人民医院戒烟门诊正式揭牌,今后,如果烟民们无法自行戒断烟瘾,可到戒烟门诊接受医生指导及药物治疗。

什么样的烟民需要药物戒烟呢?省人民医院戒烟门诊的专家们给出了一个自我测评表,如果你得分在6分以上,那就需要到戒烟门诊接受专业指导了。

烟民们来看看吧,查查自己对尼古丁的依赖程度(FTND),看看需不需要药物治疗。
晚报记者 邢进 实习记者 宋建巧

算算药物戒烟成本

专家介绍,戒烟常用的药物为:尼古丁替代类(尼古丁贴片、尼古丁咀嚼胶、尼古丁舌下含片等)、安非他酮类、尼古丁受体部分激动剂-伐尼克兰等。

记者在戒烟门诊看到,专家给患者开具的戒烟药是“畅沛”(酒石酸伐尼克兰)。

这种药物启动装售价为270元,在1-2周

的时候服用;维持装售价361元,在3-12周服用,3个月为一个疗程。

这样算下来,药物戒烟的成本是一个月600多元。

对于这样的成本,有人表示:“贵了。”但是大部分人还是接受的,“也就是一天两盒烟的价钱,真能戒了也值”。

戒烟药物不是万灵药

对于广大烟民来说,药物戒烟还是一件新鲜事。

对此,他们有个共同的问题——“吃了药是不是就可以戒断烟瘾?”

省人民医院心血管内科主任王丽霞说,规范使用戒烟药物可以减轻戒断症状,提高戒烟成功率,但是,戒烟药不是万灵药,在服药过程中,个人意志力还是很重要的。

“曾有一位吸食烟草成瘾的重症患者,吃戒烟药一个月,由于意志不坚定,3个月之后又复吸了。”

王丽霞说,戒烟,还是要患者自己从思想上真正认识到烟草的危害,积极主动地配合医生的药物和心理治疗,才能达到效果。

对于一时难以戒掉烟草的重症患者,可以采取逐渐减少吸烟量的方法,循序渐进,直至最后成功戒除。

她强调,治疗的过程中绝对避免再碰一支烟,拒绝抽第一支烟比拒绝第二支容易。

平时手边不要放烟,在有人吸烟的环境中要意志力坚定,不要复吸。

尼古丁依赖检验量表

- 你早晨醒来后多长时间吸第一支烟?
≤5分钟:3分 6~30分钟:2分 31~60分钟:1分 60分钟:0分
- 你是否在许多禁烟场所很难控制吸烟的需求?
是:1分 否:0分
- 你认为哪一支烟你最不愿意放弃?
早晨第一支:1分 其他:0分
- 你每天抽多少支烟?
≤10:0分 11~20:1分 21~30:2分 ≥31:3分
- 你早晨醒来后第一个小时是否比其他时间吸烟多?
是:1分 否:0分
- 你卧病在床时是否仍旧吸烟?
是:1分 否:0分

评分办法:

分值范围:0~10分。

分值所代表的依赖水平:0~2,很低;3~4,低;5,中度;6~7,高;8~10,很高。

FTND≥6时,被认为是区分尼古丁高度依赖的标准。一般情况下,尼古丁低依赖的吸烟者容易戒烟,高度依赖者一般有多次戒烟的经历,他们需要得到更多的戒烟帮助。

限塑令实行两年 市场内超薄塑料袋仍普遍

今日是限塑两周,记者调查发现,在农贸市场内免费提供超薄塑料袋的情况十分普遍。而超市内效果良好,以年轻人购买塑料袋居多。

晚报记者 张璇
实习记者 石明顺/文
晚报记者 周雨/图



昨日下午,在北环一家集贸市场,塑料袋是菜贩必不可少的装菜工具。

市场内多使用超薄塑料袋

昨日早上,在黄河路市场,进进出出买菜的人手里都拎着几个塑料袋,少则一两个,多则四五个,几乎都是红色、绿色的超薄塑料袋。

市场里各个摊位后面都挂满了五颜六色的超薄塑料袋,顾客买完菜后,摊主随手就撕下来将菜装好。

“不给咋行啊,买得又不多,袋子再要钱谁还会来买呀?”在市场里卖了3年菜的老吴说,超薄塑料袋的成本很低,即使有的顾客再多拿一个也不怎么增加成本,而且又能拉回头客。

经八路市场、纬四路市场的情况也大致如此,无论是买菜还是买水果,摊主都免费送超薄塑料袋。

超市内多是年轻人购买塑料袋

记者在花园路上的家乐福超市看到,在生鲜区,厚厚一卷食品专用袋任由人撕取,用于包装水果、蔬菜等食品。而顾客在收银台结账时,收银员都会询问要不要塑料袋。在10分钟的时间里,十七八位年轻的顾客中有3位拿出了自备的可降解塑料袋或者无纺布袋,其他人都是

是购买塑料袋。而大多数老年人都用的是自备塑料袋。在黄河路、经三路、农业路的几家大型超市里,购买塑料袋的也多是年轻人。

56岁的市民闫女士说,平时出门会带着小环保袋,但如果是计划要到超市买东西一般就会带上无纺袋。“我专门买了两个大袋子,就是去超市的时候用的”。

“我也不知道啥时候会去买东西,带着袋子多麻烦呀。”刘先生说,到超市买东西很多时候都是随机的,根本想不起来自己带袋子,所以去超市都是现买。“我出门一般也不带包,就是想带也没地方放”。

29岁的彭先生也持同样的想法:“女孩出门一般都带包,可能会装一些,我们都是能少带就少带。”

工商部门定期对市场进行查访

“平时我们都按照‘限塑令’的要求进行查处,对不符合规定的也进行了处罚。”金水工商分局的一名工作人员表示,他们定期都会对市场进行查访,超市还好说,但是农贸市场还会有使用超薄塑料袋的情况。“执法人员在时不敢拿出来,但执法人员一走就拿出来用了。”这名工作人员说。



河南梅苑航空服务有限公司
HENAN MEIYUAN AVIATION

96677

24小时订票热线:省内直拨/市话收费

400-65-96677

国内直拨/市话收费

郑州—广州	430元起
郑州—深圳	420元起
郑州—杭州	250元起
郑州—哈尔滨	520元起
郑州—天津	220元起
郑州—昆明	630元起
郑州—香港	950元起
郑州—东京	1550元起
郑州—首尔	730元起
郑州—新加坡	1400元起

中国南方航空精品航线推荐

以上价格需提前2-15天预订,不含机场建设费及燃油附加等税费

<http://www.65622222.com>