

世界无烟日:

吸烟是种慢性病 得吃药

5月31日是世界无烟日,戒掉“指尖上的雾霾”为何这么难?实际上,“烟瘾”也被称为“烟草依赖”,如同“三高”一样是一种慢性疾病,得吃药。

烟瘾是一种慢性病
吸烟不仅仅是不良的生活习惯,它还是一种精神心理范畴的慢性疾病,医学上称之为“尼古丁依赖症”。尼古丁是烟草的重要成分,也是主要的成瘾物质。它吸入后只需7秒就可以到达人的大脑,使人产生愉悦感。长期吸烟会导致人体对这种愉悦感产生依赖,一旦停吸,就会产生焦虑、烦躁、精神不集中、食欲增加、睡眠紊乱等一系列戒断症状。这时,多数人会受到煎熬,造成恶性循环。

如果单凭意志力戒烟,也就是传统的“干戒”,失败率往往较高。广州呼吸疾病研究所烟草依赖戒断中心主任医师汤彦指出,对国内戒烟门诊的调查显示,82%的戒烟者中最近一次戒烟的时间仅维持了7~30天,就是因为出现了戒断症状,从而导致复吸。

吸烟伤血管,十年难修复
吸烟可以损伤几乎人体所有器官,导致以肺癌为首的多种恶性肿瘤的发生。二手烟含有大量有害物质及致癌物,不吸烟者暴露于二手烟会增加多种吸烟相关疾病包括肺癌、乳腺癌、慢性阻塞性肺疾病的发病风险。

和“三高”一样,吸烟对心血管系统的伤害也是漫长而隐秘的。烟草燃烧时会产生多种有害物质,除了损伤肺部,还会进入循环系统,损害血管

薄的内皮。广东省人民医院心内科副主任谭宁博士表示,一般即使吸烟不多,10年后就会出现明显的动脉粥样硬化,血管逐渐阻塞,血流变慢,引发冠心病等。即使戒烟,也要过10年才能完全修复血管内皮的损伤,然而这只是病变不再进一步恶化,无法逆转动脉粥样硬化。

戒烟需用药
5月12日,在中日医院临床戒烟中心戒烟门诊,肖丹教授为前来寻求戒烟帮助的一位烟瘾患者开出了烟草依赖处方单,处方单上显示的处方药为“酒石酸伐尼克兰片(畅沛片)”。

这位男性患者45岁,从14岁开始吸烟,每天吸烟一包到一包半,早上一起床就开始吸。最近他咳嗽,自觉影响健康,所以主动到戒烟门诊就医。肖丹说:“这是一个很好的开端,就是患者找到了戒烟的理由,这是让戒烟能够坚持下去的重要条件。”

戒烟也需要用药,肖丹教授表示,“在医务人员指导下,配合已被证实有效的药物治疗,可有效减少烟民的吸烟渴求,缓解戒烟过程中的不适,帮助患者在短时间内提高戒烟的成功率。坚持服用三个月,成功率更高。”

尼古丁替代疗法已被长期的临床实践证明没有成瘾性。安非他酮缓释片和伐尼克兰都能减少吸烟的快感,降低对吸烟的渴求,减少戒断症状。而且戒烟药物也不会成瘾。不过目前戒烟药物尚未纳入医保,业内人士呼吁,戒烟药物应纳入医保。

释放出来并透过口腔黏膜直接进入体内,吞咽下的药物尼古丁在胃中被分解失去作用,同时也能引起不适,因此不要太用力嚼。

一个疗程至少要3个月,然后持续减少药量,不主张使用尼古丁咀嚼胶超过1年,使用咀嚼胶时避免进食或饮水,其最大特点是使用者能自行控制剂量并代替吸烟时的口感。

贴片——不用医生开处方
尼古丁贴片不用医生开处方,选取躯干或四肢清洁、干燥、无毛、没有伤口的部位直接贴上就可以了。这类贴片中的药物尼古丁含量较低,经皮肤吸收有助于减轻吸烟者的成瘾行为和戒断现象。

贴片有16小时和24小时两种,规定的时间过后需更换新贴片,但要注意每次贴的部位应不一样。标准疗程一般是12周,治疗时间不推荐超过6个月。只是某些戒烟者为了避免复吸可能需要治疗更长的时间,其最大的优点是隐秘性好,用药时也没人知道,方便使用,缺点是无法调整剂量。

鼻喷剂——少做吞咽动作
尼古丁鼻喷剂属于处方药范畴,吸烟者有吸烟欲望就可以使用鼻喷剂,其吸收效果比贴片、口腔剂都要快。使用的方法是头稍后仰,把剂剂吸入鼻孔,这样尼古丁可以通过鼻黏膜吸收。

通常鼻喷剂的初始剂量为每小时喷1~2次,最佳剂量为每天至少喷16次。使用的疗程一般是8周,使用4~6周后逐渐停用,以防止戒断症状发生。

同时还要注意喷鼻时,不要用鼻吸气或是否咽,有的人使用中会因鼻部刺激而出现打喷嚏、咳嗽、流眼泪等不适。

舌下含片——对胃肠道不刺激
尼古丁舌下含片是目前较新的剂型,主要是通过舌下含化来慢慢发挥药效,尤其要注意含服时不要咽下或是咀嚼药片。

与其他剂型相比,舌下含片提高了尼古丁的稳定性,减少了因口服给药对胃肠道刺激,而且含化的时间比较长,这样更符合吸烟者的习惯。

只要出现想吸烟的感觉就可以含上1片,开始的剂量是每小时1~2片,大部分人开始戒烟的最初4周每天要含8~12片,但每天的最大剂量不得超过20片,在服用4~8周后逐渐递减含服药片的数量。(新华网)

流鼻血,蒜饼贴脚心

十余年前一位医生去外地出差,火车厢内有一妇女双侧鼻孔出血不止,紧急寻医救治。了解发现,这名30岁左右的妇女经常有流鼻血的毛病,这次由于路途劳累又发作。在使用填塞、按压及举手抬头等方法治疗均无济于事,他突然想起李时珍《本草纲目》有足心敷蒜可治鼻衄的记载,赶紧找来大蒜捣成蒜泥敷于患者的双侧足底部,十几分钟就不出血了。后来临床上每遇到习惯性鼻衄服药无效且忧心不宁者,总能以此法获效。

该方法具体如下:紫皮大蒜去皮捣烂如泥,做成直径约5厘米,厚1厘米的圆饼,敷贴于足心,用伤湿止痛膏或胶布固定。需提醒的是,左鼻孔出血时敷右足心,右鼻孔出血时敷左足心。双侧出血时贴于双足心,连续4~6小时,或者病人感到足心灼热发难忍时,或鼻血止后拭去蒜泥。若起水泡,用纱布覆盖,第二日刺破放水即可,一般无需用药,注意清洁即可。

大蒜辛温,入脾、胃、肺经,而肺开窍于鼻,胃经起于目下鼻旁,脾经经过足心,大肠经止于鼻,故足心与鼻息相关。《本草纲目》中记载:“治鼻衄不止,服药不应者,足心敷蒜法立瘥。”《普济方》中也记载:“大蒜贴足方治鼻衄不止、诸药不效。”大蒜敷足心,通过皮肤的通透性,刺激经穴,激发经气,通五脏,达诸窍,避邪恶,引热下行,火不能往上走则鼻衄可止。(新华网)



口腔溃疡用药

复发性溃疡,用漱口水

市面上常见的漱口水中含有一定的抗菌成分,如果出现了口腔溃疡,可以每天使用漱口水2~3次,注意保持口腔卫生,就能起到不错的效果。

疼得厉害,含西地碘片

口腔溃疡疼得厉害,可选择西地碘含片(华素片)等药,调理口腔的环境,减轻溃疡造成的疼痛感。提示:西地碘含片(华素片)对口腔黏膜组织的刺激

性很大,每天服用最好不要超过5片,连用3~5天症状没缓解应当就医。

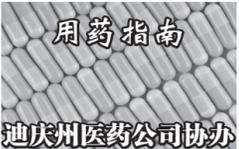
严重口腔溃疡,可选溃疡贴

如果是偶尔不慎咬破口腔黏膜、急性炎症等创伤性或症状严重的口腔溃疡,可以在医生指导下适量使用溃疡贴。

同一位置反复溃疡,需要增强免疫

如果每次溃疡都发生在固定的位置,甚至一两周都

不愈合,就需要考虑全身治疗,以减少复发并促进愈合。例如细胞免疫功能低下者,可在医生的指导下,用免疫增强剂(如转移因子、胸腺肽、丙种球蛋白等)治疗能提高疗效。



关于对中国香格里拉国际铁人两项挑战赛赛道进行交通管制的公告

为加快推进迪庆体育旅游融合发展,丰富建州60周年庆典活动,对外宣传“香格里拉”自然风光和人文景观,助推迪庆经济社会发展,经迪庆州人民政府研究,决定于2017年6月4日举行中国香格里拉国际铁人两项挑战赛。根据比赛需要,对全程赛道进行交通管制,现将有关事项公告如下:

- 一、管制路段:
1.环东观景路环太酒店老建材市场至康珠大道岔路口;
2.康珠大道建塘路岔路口至白塔;
3.香巴拉大道延长线(勒波多廊)建塘镇医院岔路口至白塔;
4.国道214线高山植物园岔路口至神鹰路;

- 5.神鹰路(机场至城区方向可间歇单边通行);
6.环西高速路神鹰路岔口至国道214线;
7.纳帕海观景路植物园岔口至高速公路岔口。
二、管制时间:2017年6月4日早8:30至下午14:00。
三、管制期间将对香格里拉市外围交通实行全面管制,给广大市民及游客的出行带来影响,望广大市民及游客关注管制时间、管制路段,错开时间,择路出行,因比赛给您带来的出行不便,请予谅解,望与配合。
建州60周年庆祝活动准备领导小组办公室
2017中国香格里拉国际铁人两项挑战赛组委会
2017年5月27日

倡议书

全州广大党员干部、各族各界群众:
良好的生态环境是人类赖以生存的根本条件,是经济社会可持续发展的前提保障。党的十八大确定了生态文明建设在五位一体建设格局中的基础性地位。州委、州政府围绕“生态立州、环境优先”的战略部署,把生态文明建设放在更为突出的地位,不断加强环境污染治理,严厉打击环境违法行为,全州环境质量持续保持稳定。爱护环境需要我们每个人共同参与,绿水青山需要我们每个人的努力和付出,为实现生活方式和消费模式向勤俭节约、绿色低碳、文明健康的方向转变,使生态文明和环境保护理念深入人心。在“6·5”到来之际,我们倡议,从我做起:
一、争当保护绿水青山倡导者。牢固树立“绿水青山就是金山银山”的强烈意识,尊重自然、顺应自然、保护自然,自觉践行绿色生活,共

同建设美丽迪庆。在日常学习、生活和工作中,节约资源,杜绝浪费,形成科学使用资源、保护地球家园的意识和节能降耗的低碳生活方式。
二、争当保护绿水青山践行者。我们要增强环保意识,积极参与环保实践活动;勇于树立承担环境保护的社会责任形象,自觉履行节能减排义务;自觉从衣食住行各方面做出绿色选择,实现生活方式和消费模式向勤俭节约、绿色低碳、文明健康的方向转变;要节约每一滴水、每一度电、每一张纸,共同建设“节约型社会”;拒绝或少用一次性用品,遏制白色污染;自觉使用清洁能源,减少废气排放,保护大气环境;不吃野生动物,保护珍稀物种,维护自然生态平衡。
三、争当保护绿水青山推动者。从自己做起,从身边小事做起,积极参加环境公益活动,树立和宣传绿色环保理念,把科学的生态文明

理念传播出去,把丰富的生态文明知识普及开来,影响和带动身边更多的人学习环保法律法规和环保知识,养成绿色低碳生活习惯,达成低碳生活共识,在全社会发起保护“绿水青山”活动。
四、争当保护绿水青山监督者。勇于担当,对污染环境、破坏生态和损害社会公共利益的行为敢于作斗争。全民都应拿起“新环保法”这把利器,用好“12369”环保热线电话,举报破坏环境的违法、违规行为,积极参与社会环境监督。
绿水青山就是金山银山。让我们汇聚全社会力量,形成人人参与、时时崇尚生态文明的社会新风尚,为生态文明建设奠定坚实的社会基础,为推动生态文明建设和环境保护做出更大的贡献。
迪庆州环境保护局

登报作废

和云忠,不慎遗失房产保险凭证一份,保单号:804027013533496000117,流水号:0850394714,保险期限:2013年11月1日—2028年10月31日,发票号:3401003658。

中国银行云南省分行 2017年社会招聘公告

根据业务发展需要,中国银行股份有限公司云南省分行部分职位面向社会公开招聘。现就有关招聘事宜公告如下:
一、招聘职位信息

序号	招聘机构	招聘部门	招聘职位	人数	工作地点
1	省分行本部	信息科技部	助理技术经理	1	昆明
			(应用软件开发)		
2	迪庆州分行	业务发展部	助理客户经理	3	迪庆
3	迪庆州分行	营业部	助理个人综合客户经理	1	迪庆

- 二、基本资格条件
(一)遵纪守法,诚实守信,具有良好的个人品质和职业操守,无违法违纪行为和不良从业记录,愿意履行中国银行业员工义务和岗位职责;
(二)全日制大学本科及以上学历(申报迪庆州分行职位的,可酌情放宽到大学专科学历),留学人员应取得教育部留学服务中心的学历学位认证;
(三)年龄35周岁及以下;
(四)具有与岗位要求相适应的教育背景、工作经验和专业能力;
(五)较强的学习能力、沟通协调能力和较好的团队合作精神;
(六)身体健康,并具备与职位、工作要求相适应的身体条件;
- 三、应聘方式
请登录 <http://campus.chinahr.com/2017/boc-social/jobs.asp> 进行报名。应聘者信息将被严格保密,所有资料恕不退还。应聘者对个人填报信息的真实性、完整性负责,如与事实不符,我行有权取消录用资格。经审核符合条件者,我行将通过电子邮件、短信、电话等方式与应聘者联系。我行将通过简历筛选、笔试、面试、体检及背景调查等程序,择优确定录用人员。应聘者一经录用,将与我行签订劳动合同。
报名截止时间:北京时间2017年6月10日24:00。
期待您的参与!
中国银行股份有限公司云南省分行
2017年5月27日

停电公告

尊敬的用电客户您好:
因电网设施检修,2017年6月份迪庆州范围有以下线路计划停电,现将停电影响客户范围通知如下:
停电线路:35kV板保T线路转检修。
停电时间:2017年6月2日08:00—6月4日18:00。
停电范围:皆菊村委会、美乐村委会、腊八底村委会、工农村委会、安逸村委会。
停电线路:霞若河电站10kV霞若村线#71杆后段线路转检修
停电时间:2017年6月8日09:00—18:00。
停电范围:月仁村委会、霞若村委会、施坝村委会、各么村委会、才贡集镇、霞若集镇沿线用户。
停电线路:10kV白水台线线路转为检修状态。
停电时间:2017年6月8日08:00—18:00。
停电范围:白水台村委会、安南村委会、东坝一二村委会、三坝乡政府片区、古都社、波湾社沿线用户。

停电线路:35kV吉其线、35kV吉其线341断路器间隔、35kV#1站用变、35kV#1主变、35kV#1主变高压侧301断路器间隔、35kV#1主变低压侧001断路器间隔、35kV母线转检修;35kV母线、35kV母线PT及避雷器间隔、35kV#1主变、35kV#2主变高压侧302断路器间隔、35kV#2主变低压侧002断路器间隔转检修。
停电时间:2017年6月9日08:00—6月10日20:00(全停)。
停电范围:霞珠村委会、仓觉村委会、泽通村委会、其宗村委会、塔城镇(除柯那村)、攀天阁乡美洛村阿开腊、白岩子、孔子落、拉多阁、果咱地等沿线用户。
停电线路:110kV升平变10kV财富广场线#1杆后段线路转检修。
停电时间:2017年6月10日12:00—6月11日18:00。
停电范围:财富广场、八子种、河香村、河香中路、德钦县武警中队、水电局集资房沿线用户。
停电线路:35kV上江变电站10kV仕旺线

转检修。
停电时间:2017年6月13日09:00—18:00。
停电范围:上江乡仕旺村委会沿线用户。
停电线路:阿东河一级站10kV阿东线转检修。
停电时间:2017年6月14日09:00—18:00。
停电范围:阿东村沿线用户。
停电线路:10kV格兰线#17杆17T01开关转检修。
停电时间:2017年6月14日09:00—18:00。
停电范围:上江乡格兰村委会,上江格兰街面沿线用户。
停电线路:10kV工人新村线警民新村支线1号杆断路器后段转为检修状态。
停电时间:2017年6月14日08:00—18:00。
停电范围:大商汇、警民新村、武警支队、武警路延长线用户。
停电线路:阿东河一级站10kV阿东线转检修。
停电时间:2017年6月14日09:00—18:00。
停电范围:马巴顶、热水塘路桥、格茸恩主

砂场等沿线用户。
停电线路:10kV木高线#1杆1T01开关转检修。
停电时间:2017年6月15日09:00—18:00。
停电范围:上江乡福康、良美、木高村委会沿线用户。
停电线路:阿东河二级站10kV马巴顶线、10kV江坡线转检修。
停电时间:2017年6月15日09:00—18:00。
停电范围:马巴顶、热水塘路桥、格茸恩主砂场等沿线用户。
停电线路:10kV五镜乡043断路器间隔、10kV其并线042断路器间隔转检修。
停电时间:2017年6月16日—08:00—20:00。
停电范围:霞珠村委会、仓觉村委会、泽通村委会、其宗村委会、次卡布丁社等沿线用户。
停电线路:35kV结义变10kV燕门线转检修。
停电时间:2017年6月18日—09:00—18:00。
停电范围:巴东村委会、春多乐村委会、石地村委会、拖拉村委会、次中村委会、大石头

社、打尼拉社、大石头石场、结义鸡场沿线用户。
停电线路:35kV阿德T线线路转检修。
停电时间:2017年6月26日08:00—6月30日18:00(全停)。
停电范围:飞来寺村委会、中国铁塔、中国移动、梅里雪山国家公园、飞来寺景区、德钦县国家安全局、明珠酒店、德钦县供排水、曼扎亚藏香厂、巨水村委会、伊思德神韵酒店、杜吉砖厂、荣顶村委会、次羊水、德钦公路分局、屠宰场、巨水搬迁户、巨水南仁、日仁卡、点顶村委会、供氧制氧空气制氧有限公司、佛山乡政府、纳古村委会、巴美村委会、江坡村委会、鲁瓦村委会、溜筒江村委会(古水、亚贡、五十一)、明永村委会、雨崩村委会、西当村委会、斯农村委会、布村委会、永松社、支拉社、阿东村、马巴顶、热水塘路桥、格茸恩主砂场等沿线用户。
尊敬的用电客户,上述停电作业时间仅为计划时间,因工作、天气、环境等影响,存在停电时间变更的调整或取消的可能,敬请用户谅解与支持!详询请致电95598