

疾病“敲门”，41年“老烟枪”终于戒了

世界无烟日记者对话戒烟者 双向奔赴一起“说戒就戒”

5月31日是第36个世界无烟日。今年我国无烟日的主题是“无烟 为成长护航”。据我市最新成人烟草流行监测数据显示,2022年青岛市15岁及以上成人吸烟率为19.5%,较2014年下降了1.8个百分点,吸烟者数量减少了25万人。近日,记者前往市立医院、长沙路社区等,与岛城知名呼吸科专家、戒烟者对话,以期提高人们对吸烟危害的认识和意识。

戒烟者:王金长 吸烟史:41年

“烟再抽下去,要拖累家人,不上算。”在市立医院东院呼吸与危重症医学科二病区,记者见到了68岁的王金长。几日前,他因哮喘发作入院,如今病情已得到控制顺利出院。

19岁吸烟,60岁戒烟,吸烟史长达41年,王金长是个名副其实的“老烟枪”。“年轻时候应酬多,家人劝我戒烟戒酒,一次都没听过。”王金长原本盘算着退休后好好享受生活,可愈演愈烈的咳嗽、憋气打乱了他的生活节奏。2015年,王金长找到了青岛市市立医院副院长兼东院呼吸与危重症医学二科主任韩伟,最终确诊为老慢支、中重度慢阻肺。韩伟劝诫王金长,戒烟到了刻不容缓的地步。遵循韩伟团队制定的个性化戒烟方案,王金长开始戒烟。远离抽烟的人群、用画画打发时间排解压力、增加户外运动……让妻子都没想到的是,他用两个月的时间,真的与吸烟说再见了。如今,王金长已戒烟8年。“这次入院检查,慢阻肺由中重度转



市民签署“无烟 为成长护航”禁烟控烟承诺书。

为中度。”王金长高兴地告诉记者。

戒烟者:王庆波 吸烟史:21年

今年40岁的王庆波是一位餐饮行业从业者,有21年的吸烟史。两次戒烟失败后,他在韩伟团队的帮助下,于2022年年末开始戒烟,如今已成功戒烟半年。回忆起戒烟经历,王庆波总结出了3条经验:第一,要深刻认识到吸烟的危害;第二,通过吃薄荷糖等替代品,转移对烟草的注意力;第三,坚信自己能够成功戒烟。

“20多岁我尝试过两次戒烟,但没有一次坚持下来,直到2022年年末,因为感染了新冠病毒,连续4天身体的不适让我下定决心必须要戒烟了。”根据韩

伟团队的戒烟方案,王庆波开始戒烟。“起初会感觉生活像是少了什么一样,犯烟瘾的时候,我就吃店里给顾客准备的薄荷糖,一会工夫能吃十多块。”王庆波告诉记者,为了排解工作中的压力,他用运动替代吸烟,还会通过搜索图片和视频告诫自己,吸烟有害健康,从而克制吸烟的行为。远离烟草,王庆波感觉身体经历了一次“焕新”。“现在咳痰减轻了,整个人的状态也越来越好了。”

专家:戒烟需要一场双向奔赴

吸烟被世界卫生组织(WHO)称为人类“第五种威胁”。“你吸烟吗?”这句话常常是韩伟询问呼吸系统疾病患者病史

时的开场白。吸烟是许多疾病发生的“土壤”,会影响甚至损害人体的心肺功能等。“以慢阻肺患者为例,大多都有吸烟史。”韩伟介绍,戒烟其实是一种行为管理。围绕患者的病情,呼吸科会联合戒烟门诊共同为吸烟者制定个性化方案,对患者的戒烟行为进行科学管理。然而,想要最终达到成功戒烟的目的,吸烟者需要和医护团队来一场双向奔赴,在自律的戒烟意识与科学合理的戒烟方案加持下,方能将“说戒就戒”的愿望变为现实。

行动:“主动出击”远离吸烟

5月30日上午,市北区第36个“世界无烟日”宣传活动在河西街道长沙小区广场举行,市北区爱卫办、河西街道办事处、市北区人民医院、河西街道纪敏社区卫生服务站以及爱国卫生志愿者共计50余人参加了宣传活动。现场发放禁烟控烟宣传材料300余份,同时签署“无烟 为成长护航”禁烟控烟承诺书、参与控烟知识有奖问答100余人。

市北区人民医院戒烟门诊医生王爱玲介绍,“戒烟门诊是每周二、四上午接诊,其余时间我们都会‘主动出击’。”她经常在门诊楼、停车场主动劝诫正在吸烟的人远离烟草。她告诉记者,在市北区人民医院,从院长到每个职工,医护人员都在参与宣传推广禁烟控烟的行动,“希望全社会都能行动起来,大家争做无烟控烟的倡导者。”

观海新闻/青岛晚报 记者 于波

男子破门偷走12万元现金

民警神速破案,第二天在异地将其抓获



犯罪嫌疑人被民警抓获。

本报5月31日讯 5月23日上午8时许,青岛开发区公安分局指挥中心接到江山北路一家4S店员工报警称,店内财务办公室门被人打开,屋内一片狼藉,保险柜也被破坏。员工清点后发现,被盗现金共计超过12万元。

青岛开发区公安分局辛安派出所与刑侦大队四中队组成专案组侦办。民警调取监控后发现,一名男子在案发前多次在4S店附近停留。民警根据线索继续深挖,最终锁定犯罪嫌疑人是多次盗窃过4S店的孙某。经查,孙某已经潜逃至临沂。办案民警连夜赶赴临沂,5月24日早晨7时,在临沂市罗庄区开元路附近将孙某抓获,当场缴获了被盗现金。经审讯,孙某对盗窃的事实供认不讳,案件正在进一步办理中。

5月31日上午,4S店负责人将两面锦旗分别送到辛安派出所和刑侦大队,感谢民警快速破案并挽回损失。(观海新闻/青岛晚报 记者 刘卓毅 通讯员 闫玉雪 刘杨)

警企媒携手,“反诈课堂”开讲

青岛市反诈中心举办优化营商环境“政府开放日”活动

本报5月31日讯 “常见的诈骗类型有哪些?”“如何防范电信网络诈骗?”5月31日下午,一场答疑解惑的“反诈课堂”在福州北路青岛市反诈中心正式开讲。当天,中心开展优化法治营商环境“政府开放日”活动,邀请了银行和媒体记者走进中心,体验市反诈中心的各项利民举措。

记者跟随交通银行青岛分行业务骨干走进中心警企实验室、宣防中心、银行

工作室、运营商工作室、接警处置中心等功能区,观看了数据平台实战运行展示。记者从公安机关了解到,经过全市公安机关和银行、电信、媒体等行业的努力,2022年的电信网络诈骗案件高发态势得到明显遏制,全市电信网络诈骗发案数、损失数同比分别下降26.08%和19.84%。去年1至11月,公安机关侦破电信网络诈骗及关联案件4500多起,打掉涉“两卡”犯罪团伙160多个。

内蒙古夫妻来青寻医弄丢看病钱

热心公交司机捡到后辗转联系归还

本报5月31日讯 5月29日下午5时13分左右,302路驾驶员刘晨光驾车运行小西湖站时,发现站内已无乘客候车,长椅上却放着一个女士背包。刘晨光下车将包拿到车上,随后带回停车场,交给工作人员后投入到了下一圈运行中。

工作人员清点包内物品,发现里面装有两万五千元现金、多张银行卡和身份证、社保卡、残疾证等证件。调度员杨茜发现残疾证上有电话号码,拨通后经核实,确认为背包失主王女士。通话中,王女士得知背包已被人捡到后激动不

已,“我就怕钱丢了,太感谢你们了!”

刘晨光驾车回到终点站天泰体育场时,赶到附近的中山公园派出所报警,得知失主已领回了丢失的包。刘晨光这才安心。

5月30日上午,王女士赶到板桥坊停车场将失物取回。王女士告诉工作人员,自己是内蒙古人,带着丈夫特地来青岛看失明的眼睛,包里的两万五千元现金原本留着交住院费。“当时我在小西湖站坐在长椅上等车,车辆到站后急着上车,到医院才发现包不见了。当时就



驾驶员捡起包拿上车。

蒙了,那可是救命钱啊!”王女士说道。临行前,王女士拿出一些现金,执意要给帮助过自己的人员,被大家婉拒了。(观海新闻/青岛晚报 记者 徐美中)

中国大学生羽毛球锦标赛(丙组)在城阳落幕

本报5月31日讯 5月31日,第25届中国大学生羽毛球锦标赛(丙组)在青岛城阳体育馆落下帷幕。本次赛事由中国大学生体育协会主办,中国大学生体育协会羽毛球分会执行,青岛市城阳区教育和体育局承办,青岛市城阳区体育

发展中心、青岛城阳城发体育文化产业发展有限公司协办,共吸引了全国47所高校代表队600余名运动员参赛。

中国大学生羽毛球锦标赛作为中国高校羽毛球最重要的赛事,是展示我国高校羽毛球竞技水平和各高校大学生羽

毛球运动员风采的重要平台。自创办以来,规模和影响力不断扩大,竞技水平和办赛水平稳步提高,得到全国参赛院校的认可与肯定。

(观海新闻/青岛晚报 记者 栾丕炜 通讯员 徐婷)