



在铺天盖地的广告攻势下,很多烟民都开始相信电子烟是戒烟产品。左上小图为电子烟的分解图

吸烟有害健康,然而对于烟民来说,真要想戒烟,却又是一件非常困难的事情,甚至有人戏言:饭可以不吃,觉可以不睡,但烟绝不可不吸。

近几年,一种名为电子烟的香烟替代品已经不是什么新鲜事,电视广告铺天盖地,也给烟民带来极大的心理暗示:“想戒烟,容易,有电子烟呢。”但是前不久,北京市工商局和消费者协会接到大量投诉,都是关于电视购物广告中电子烟产品虚假宣传的。早前,世界卫生组织也称:绝对没有认为电子烟是一种合法帮助吸烟者戒烟的尼古丁替代品,电子烟没有得到科学认证。

于是很多烟民疑惑,电子烟究竟是一种新式香烟,还是一种戒烟产品?它和真正的香烟有什么区别?它所宣称的戒烟效果为什么又达不到呢?

——□本版主笔 快报记者 安莹

电子烟究竟是“烟”还是戒烟产品

- 吸烟的人,对香烟的渴求仅限于尼古丁吗?
- 火爆热卖的电子烟,真的能代替香烟吗?
- 在医学专家眼中,电子烟戒烟原理是否可行?

》是是非非电子烟

电子烟到底是种什么“烟”

电子烟一问世就获得了不少好评,吸电子烟已经被宣称吸烟者的替代疗法。记者走访了南京的不少药店发现,电子烟销得非常好,有的药店甚至表示经常卖断货。

记者在百度上键入“电子烟”后,搜出了562000个结果。仔细一看网上的宣传,大多以“和普通烟不一样,没有致癌物质,按四步戒烟法科学程序实现完全戒烟”进行宣传。“绿色、健康、不含致癌物”往往成为电子烟产品的广告主打词。在国内一家生产电子烟的公司网站上,记者看到了诸如“有吸烟的感觉,没有吸烟的危害”之类的宣传。

在南京的药店里,记者看到了电子烟的真面目,从外观和普通烟没什么区别,吸的时候烟

头处甚至泛着红光,就像点燃的烟头。产品说明上称,电子烟由烟杆、雾化器、吸嘴即烟弹三部分构成,烟杆内是电池,烟弹含有不同浓度的尼古丁和烟碱,雾化器连接两者,平时充上电,要吸的时候取下吸一口,通过雾化器作用形成电子烟雾,几微克的尼古丁会从烟弹中释放到肺部。同时,说明书上称,产品不含烟草和焦油,不产生明火和烟灰,对人体无害,可以“替代香烟”。

正因为如此,很多想戒烟的烟友都把电子烟作为戒烟法宝。

电子烟究竟售出了多少,准确数字已经很难统计,一家有名的电子烟生产厂家声称,到2008年,已售出超过30万支。而这种电子烟的英国代理商商也说,他们的销售呈快速增加。

电子烟的有害成分确实比香烟少

南京军区南京总医院呼吸内科副主任医师肖鑫武告诉记者,香烟燃烧时,会产生多达4000种的化学物质,其中绝大部分对人体有害。其中最突出的有三种:烟中的烟油、碳氧化物毒素和尼古丁。它们是危害人体健康的主要物质,不仅会破坏呼吸道,最危险的是使人患上各种癌症,特别是肺癌、喉癌、口腔

癌、食道癌。此外,孕妇吸烟还可导致膀胱癌、胰腺癌和肾癌。

与普通香烟相比,电子烟的有害物质确实少了很多。不含焦油、无一氧化碳、二氧化碳、氢氰酸、丙烯醛、砷、铅、汞等有害物质。除此之外,烟碱溶液经雾化后形成气溶胶,气溶胶在空气中迅速被稀释,而低密度气溶胶很难再被吸收,也不会形成二手烟。

电子烟还是缺乏真烟的感觉

那么,吸这种电子烟真能彻底戒烟吗?

近日,市民钱师傅在网上买了电子烟。“这烟挺神的,电插一插,就可以抽了。”可是当真正抽到嘴里的时候,钱师傅开始有些怀疑了,“100元买的电子烟,用了3天后,烟圈越来越少,丝毫感受不到香烟带来的快感,更别提戒烟了。”

钱师傅开始困惑了,到底该不该相信这款“烟”呢?

钱师傅告诉记者,当时网上

的售后人员说电子烟不含焦油等物质,是一种非燃烧型烟,戒烟效果非常好,但实际上却并非如此。

肖鑫武告诉记者,香烟的味道、香气和触摸香烟等仪式性的吸烟体验,对满足吸烟者对香烟的渴求是很重要的。钱师傅也抱怨说,吸电子烟的感觉不像普通香烟,有一些很大的缺点,比如“吸一口需要费很大力气,重量超过一般香烟,没有好闻的香烟味道,过滤嘴硬得像石头”。

》电子烟究竟能否戒烟

电子烟戒烟原理还是在自欺欺人

记者了解到,电子烟烟弹的尼古丁含量分高、中、低,最浓烈烟弹的尼古丁含量与真香烟一样,但是却可以吸上300口,而普通香烟只能吸15口。新西兰从事反吸烟的公共卫生研究人员也发现,按照每吸一口计算,即使是最烈性的烟弹,也只是释放出相当于吸一口普通香烟1/3的尼古丁。

吸人的尼古丁变少了,是不是就达到了戒烟的目的?肖鑫武告诉记者,电子烟是在模拟烟草的吸入过程,其美妙主要在于烟弹,而烟弹的主要成分是纯烟碱稀释溶液,烟碱就是我们俗称的尼古丁。这个原理基本上是自欺欺人。

肖鑫武说,尼古丁吸入人体后,90%被肺部吸收,进入血液后6秒钟即可到达大脑。当香烟通过呼吸道进入肺部,又通过肺静脉进入大脑,在大脑中有一个尼古丁受体,一般有4个尼古丁分子接触到它,它就会

产生一种电信号,刺激多巴胺分泌。而一根烟中含有大量的尼古丁,大量的尼古丁接触受体,多巴胺分泌就迅速增加,人体就会非常亢奋。尼古丁除了在香烟中增加烟味外,主要还在于它所产生的生理刺激,烟碱含量高的烟叶,烟气劲头也大,反之愈小。当人一直持续刺激多巴胺分泌,大脑的兴奋点就提高,假如正常人的兴奋点是50,那么吸烟者就可以达到100,正常人只要在一定的刺激下就可以达到兴奋,而吸烟者却需要更多的刺激才能兴奋,否则他就会难受,到达抑郁的状态。这就是所谓的烟瘾,也就是戒烟难的根本理由。

“既然电子烟是模拟吸烟过程,那么就少不了尼古丁。有了尼古丁之后,戒烟一说自然成了废话。”肖鑫武说。美国部分公共卫生专家警告说,电子烟烟还有可能增加尼古丁上瘾程度,并导致青少年吸烟。

当心,电子烟中也含有致癌成分

王先生是一个有20年烟龄的老烟民,近两年他尝试了很多种戒烟方式,都不成功。他告诉记者,他买过一支电子烟,当时对戒烟寄予很大的希望,没想到不但没有成功戒烟,还抽得头晕、恶心。记者在采访中发现,不少烟民用了电子烟之后,咳嗽得很厉害,用它来戒烟的想法最后都是不了了之。

电子烟的烟雾里面,究竟有没有对人体有害的健康风险呢?新西兰从事反吸烟的公共卫生研究人员研究发现,人们每吸出一口电子烟,将释放几微克的水、酒精、尼古丁、丙二醇和香料。

“电子烟中尼古丁的成分虽然可以根据不同消费者的喜好来增减,甚至可以降到零,但是其中还有40~60余种对人体有害的物质,亚硝酸和二甘

醇只是其中的两种。”肖鑫武说。亚硝酸是强致癌物,还有致畸和致突变作用。二甘醇用作防冻剂和溶剂等,口服可引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻及肝、肾损害,可致死。

2009年,美国食品和药物管理局(FDA)对美国市场上的两个著名电子烟产品进行了抽检,结果显示,一份样品中含有亚硝酸胺类致癌物质,另一份样品中发现了二甘醇。

有控烟专家表示,世界卫生组织曾于2008年9月就电子烟专门发表公开言论,称尚未掌握任何科学证据能够证明电子烟是安全有效的戒烟工具,世卫组织绝对没有认为电子烟是一种合法的帮助吸烟者戒烟的尼古丁替代品。而澳大利亚、丹麦等国家已颁布相关法令,对电子烟的销售加以抑制或禁止。

》链接

戒烟是个复杂“工程”

肖鑫武告诉记者,吸烟已经成为社会的一大公害,我国有数量庞大的烟民,每年有10万人死于与烟草相关的疾病。但是戒烟是一件非常困难的事情,尼古丁的成瘾比戒鸦片还要难。戒烟者一年内的复吸率是80%。

在南京军区南京总医院的戒烟门诊,记者看到不少烟民已经是“老顾客”了,他们戒了吸,吸了又戒,想要戒彻底十分困难。

肖鑫武告诉记者,“戒烟最好是倡导科学戒烟,必须去医院寻求专业的帮助,接受正规医生的指导和治疗,通过联合心理、行为以及药物治疗,可以很好地缓解戒断症状,大大地降低复吸率。我们有一句口头禅:什么时候戒烟都对身体有好处。但是30岁以前是戒烟的黄金期,能将吸烟引起的各种疾病风险降到最低。”

肖鑫武介绍说:“在戒烟过程中服药,之后也能刺激大脑,产生少量的多巴胺,多巴胺能克服在戒烟过程中产生的戒断症状。还有一个阻断级的作用,跟尼古丁受体结合以后,吸烟产生的愉悦的感觉就没有了。”“另外,用了药以后,周围的人再吸烟,包括他本人再吸烟,也不像以前会产生好的感觉,吸烟也不像以前那么香,那么有味道了。”

研究表明,戒烟成功的病例中,大约有70%要归功于医生的帮助。通过联合心理、行为以及药物治疗,可以很好地缓解戒断症状,大大地降低复吸率。“通过综合治疗,特别是辅以适当的药物治疗,可以让戒烟成功率至少翻一番。”肖鑫武说。



虽然吸烟无异于谋杀自己,但很多人还是无法戒掉,因为戒烟实在是一种复杂的“综合性工程”