

## 健康知识要记牢

# 香烟过滤嘴让肺癌更加凶险

专家称,它能导致烟民患肺腺癌的几率增大,这种类型的肺癌更难治

“从明天起,我开始戒烟。”当这句话从烟民嘴里说出的时候,会遭到很多朋友的白眼。的确,人人知道吸烟有害,戒掉的却少之又少。于是,“屡戒屡败”的人们将注意力转移到“降低吸烟危害”的手段上,过滤嘴就是其中一种。

是要指望过滤嘴能让香烟变得健康点,恐怕要让人失望了。昨天,在南京军区南京总医院肺癌多学科综合诊治中心成立十周年大型义诊上,呼吸科及癌症专家表示,经过长期观察,发现肺癌高发种类已经发生了变化,由鳞癌变成了更为凶险的腺癌。而造成这一改变的,是大家非常熟悉的香烟过滤嘴。

通讯员 高铭华 现代快报记者 安莹

## 能过滤有害物质?

只能减少尼古丁的摄入,对苯并芘等致癌物束手无策

二十几年前的香烟是没有过滤嘴的,随着香烟技术的改进,现在的香烟普遍都装上了过滤嘴,据称可以过滤烟草中的一些有害物质。不过专家表示,这样的说法极不靠谱。

最新研究表明,烟雾中含有7000多种化学物质,其中数百种具有毒性,至少有69种可以致癌。南京军区南京总医院呼吸内科主任医师宋勇表示,长期吸

烟者的肺部X光片,常会令人联想到久未清洗的抽油烟机。事实上,烟雾从吸人到呼出的几秒钟内,对肺造成极大的伤害。在香烟中,除了尼古丁,烟草中还有上百种“生化武器”。其中,致癌性最强的一种叫作“苯并芘”的物质,它与黄曲霉素和亚硝酸盐并称为“三大致癌杀手”。过滤嘴只能降低尼古丁的摄入,对苯并芘等致癌物却束手无策。

## 让肺癌更难治疗?

装上过滤嘴后吸得比较深,容易患上更凶险的肺腺癌

但让专家吃惊的是,香烟从无嘴到带嘴,不仅没有让肺癌发病率下降,肺癌的疾病谱反而发生了改变。宋勇告诉记者,目前肺癌的患者中,腺癌占了超过50%,而在以往,肺癌的“主流”是鳞癌。而这种改变的原因竟然是香烟的过滤嘴。

宋勇介绍,烟民们都有这个感觉,无过滤嘴香烟比较呛,装上过滤嘴之后

会变淡,所以会吸得比较深。而烟雾中的不少成分是过滤嘴也无法滤掉的,再加上深吸增加了肺部组织暴露在有害物质中的时间,因此造成了肺癌疾病谱的改变。

肺癌的主流由鳞癌变为腺癌之后,救治的难度又增加了。因为腺癌有着“小病灶、大转移”的特点,比鳞癌更加凶险。

## 肺癌为什么频发?

吸烟以及雾霾等,都是肺癌患者大量增加的原因

你能想象吗?在100年前,肺癌还是个罕见病。南京军区南京总医院心胸外科李德闻主任医师介绍,1912年,国外科学家曾经收集了大量资料与文献,当时全世界能确认为肺癌的患者,仅仅374人,20世纪七八十年代,胸外科医生做的最多的手术还是一些良性病变,比如结核、炎症以及先天性异常等,而在近十年来,胸外科手术,90%都是肺

癌。据卫生部门的统计资料,肺癌在近几年已经攀升成了第一大癌,无论是发病率还是死亡率,都居肿瘤的第一位。分析肺癌由“罕见病”变成“常见病”的原因,李德闻说,人的寿命不一样,人口的基数也变了。加上随着科学的进步,检测手段的增加,肺癌的检出率也增高了。同时,人口老龄化、吸烟以及雾霾等,都是肺癌患者大量增加的原因。

## 提醒

### 老烟民们 最好做个肺部CT

“肺癌刚开始打击你的时候,不会给你任何信号,所以早发现、早治疗,成了控制肺癌的关键。”南京军区南京总医院医学影像科卢光明主任医师告诉记者,在十年前肺癌的发现靠的是胸片,只有2厘米以上的病灶才会被发现,现在小到3毫米的肿块都逃不过CT的“眼睛”。并且低剂量的CT也已经普及,正常人一年接受的辐射量在3个毫西弗左右,一次CT检查的辐射量才0.1毫西弗,筛查的同时安全也能得到保障。

宋勇还透露,目前医院计划下个月招募肺癌的高危人群进行低剂量螺旋CT的筛查。高危人群也会有一定条件。比如在吸烟人群中,1天一包烟,烟龄20年就可以被判定为高危人群了。而1天两包烟的“老烟枪”,10年烟龄就能被列为“高危”。无论胸片有没有可疑病灶,高危人群都应进一步进行CT检查。

据了解,2004年,军总率先在江苏省内成立了肺癌多学科综合诊治中心,挂上一个中心的号,患者能一次看上七个学科的专家。



## 美容传言要鉴别

# 涂蛋清、擦猪油、吞药丸…… 网传十大“美容古方”大多不靠谱

爱美是人的天性,美容秘方总是能受到人们的追捧。近日,一篇名为《十个古代奇术秘方,含减肥偏方,美容偏方,祛痣偏方等》的帖子在网上、微信中热传,这十个“奇术秘方”,有一个共同点,使用的材料均是食材或者中药材,加工后涂抹在脸上或者身体上,以求达到美白、光滑、柔嫩等功效,专家认为大多不靠谱。现代快报记者选择其中一部分,咨询了南京市鼓楼医院皮肤科副主任医师包军。

现代快报记者 吴怡

### 关于除皱 蛋清美容法

网传:将脸洗净,以鸡蛋四分之一的蛋清和蛋黄均涂脸上,动作要快,15分钟内不说话,让皮肤收敛,然后用温水洗净并擦润肤液。20岁-30岁每周二次,30岁以上每周三次,蛋白用于中性、油性皮肤,有皱纹者。蛋黄适用于干性皮肤,干涩无光泽、有细小皱纹者。

还有一种方法是:取木瓜去瓜皮和二两杏仁、加杏仁一两、猪油一两一起捣碎,每日擦脸,一星期之后,皱纹尽去,好似年轻几岁。另取老母猪蹄数只,洗净后,煮成膏,晚上睡觉时擦脸,第二天早晨洗去,半个月后即可消除皱纹。

点评:包军表示,从医学角度来说,如果要祛皱纹,通常可以选择光子治疗、注射填充剂甚至做手术的方法来减少皱纹。但仅仅在皮肤上涂抹东西,只是表面上改善了皮肤的湿滑程度,短期内看起来感觉不错,并不能改变皱纹的生成,也除不掉皱纹。

### 关于瘦身 肥瘦如意法

网传:过于偏瘦的人可剥上好桂圆肉,鲜者为佳,每日约二钱,分三次食,一月之后,自然奏效,减肥的人每天服用荷叶炭三次,时间长久就有效。

点评:包军告诉现代快报记者,增肥和减肥都是对身体内部热量的控制,如果要增肥,可以多摄入蛋白质以增加能量,每天吃桂圆反而容易上火影响体质;如果要减肥,首先要判断肥胖的原因,是不是内科疾病造成,如果是普通肥胖,减肥的终极原理都是“管住嘴,迈开腿。”

### 关于嫩肤 容貌嫩如娇花法

网传:用黑丑八两,皂角三两,天花粉、零陵香、基松、白芷各二两,磨成细末,洗脸或洗澡时擦于皮肤,皮肤会变得润滑白净,增添无穷魅力。在这十个“奇术秘方”中,还有三条嫩

肤方法与此相近,都是通过脸上或者皮肤上涂抹东西。

点评:包军表示,对于其中提到的食材,外部涂抹效果永远比不上内服,而提到的药材,必须在专业中医的指导下才能使用。“人们总认为在脸上涂抹一些东西会让皮肤吸收,改善肤质,但其实人皮肤对于这些外物的吸收水平很有限,顶多起到暂时性的保湿作用,看起来水水的,肤质很好,其实没有本质的改变。”

### 关于脸型 改头换面法

网传:初六日觅取啄木鸟一只,用丹砂青拌粟或饭或米喂之,坚持一年,药不可间断。第二年,将鸟去毛捣烂,加雄黄一钱,做成药丸二三十颗,每日清晨,向旭日和吞一丸。一段时间后,脸部可以随时随意变形。

点评:包军表示,这种方法十分荒诞。“不说别的,丹砂含汞,吃了一年的啄木鸟,身体里沉积大量汞,本身就中毒了,人再服用,自己也会汞中毒。”



本版漫画 俞晓翔