



明天就是第28个世界无烟日。调查显示,近3成的不吸烟者,每天都在吸“二手烟”。专家提醒,不光是“二手烟”,“三手烟”的危害同样很大,也要引起重视。

江苏省人民医院专家介绍,戒烟还是需要专业医生帮助,他们调查显示,仅有3%的人靠自己意志,戒烟成功。

通讯员 吴倪娜 许壮 现代快报记者 刘峻

就算在外面吸了烟,依然会把毛发、衣物上的有害物质带回家

可怕的“三手烟”,致癌物可停留几个月

危害

大

“三手烟”含11种高致癌物

2013年江苏26个监测点14622人调查显示,江苏省15岁以上居民吸烟率23.4%,其中男性吸烟率44.0%,女性吸烟率2.6%。本次调查的所有非吸烟者中,吸二手烟的比例为62%,其中29.1%非吸烟者每天都吸二手烟。而公众对吸烟及二手烟危害的认知程度较低。

常吸二手烟,儿童易患高血压

二手烟危害健康很大,能导致癌症、心血管疾病和呼吸系统疾病等,使非吸烟者冠心病风险增加25-30%,肺癌风险提高20-30%。江苏省人民医院肿瘤科主任束永前特别指出,吸烟人群除了对自身健康危害大外,对周边妇女儿童的健康也会有极大的负面影响,尤其是儿童。

研究发现,长期吸入二手烟的儿童比正常儿童更易患高血压。因为二手烟中的有害物质会刺激孩子肾上腺素的分泌,导致血压一过性升高。此外吸入二手烟还会影响儿童正常生长,被动吸烟的儿童身高、体重均会受影响。学龄前儿童铅中毒率也会随家庭成员的吸烟量及时间的增加而升高。另外,长期处于二手烟环境的儿童容易出现精力无法集中、头痛、头晕等现象,青少年则易表现出焦虑、多动等行为。

“三手烟”,也要引起重视

有人认为,自己到室外吸烟,不会对家人造成影响。实际上,烟草、尼古丁、焦油可以残存在吸烟者的气道里、毛发与衣物上,造成三手烟。这些物质的代谢通常需要多天的时间。因此就算是在外面吸了烟,回到家或者较为封闭的空间内,依然会将有害物质传递给身边的人。

南京秦淮区疾病预防控制中心专家告诉记者,调查显示,三手烟所含的有毒成分包括氢氰酸、丁烷、甲苯、砷、铅、一氧化碳、钋二一〇,以及十一种高度致癌化合物。美国能源部下属伯克利劳伦斯国家实验所研究发现,这些残留物可存在几天、几周甚至数月。他们首次评估了室内环境下尼古丁接触空气中常见物质后的反应,发现尼古丁与常见空气污染物亚硝酸反应后可形成强大致癌物。



5月29日,河北省邯郸市的学生参加“拒绝烟草 珍爱生命”主题教育活动 新华社

不靠

谱

1 尼古丁能帮助减肥?

专家:不仅不能减肥,还可能会增肥



束永前教授表示,这个说法根本没有科学依据。人体肥胖的主要原因是摄入的热量过多而无法代谢,导致脂肪堆积,吸入的烟草中并没有能分解脂肪的物质,而且吸烟会破坏人体内的维生素,让脂肪无法分解。吸烟不仅不能减肥还可能增肥。

据英国剑桥大学的一项最新研究结果显示,抽烟女性的腰更易变粗。研究人员发现,吸烟时间越长,吸烟量越大的人,腰越粗。如果戒烟,腰臀比会随戒烟时间的延长而逐渐降低。这种情况在女性被调查者中尤为明显。值得注意的是,女性经常抽烟还会导致牙齿发黄,口气难闻,眼圈发黑,满脸皱纹等。

2 吸烟让人精神愉快?

专家:和健康损失比起来,得不偿失



“吸烟短时间内确实可以让人产生愉悦感。”束永前告诉记者,那是因为尼古丁随着血液进入身体后可以促进肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌,可使人心跳加快、血压升高,产生愉悦感。吸烟致尼古丁在7-10秒可达中枢神经系统,与大脑中的特异性受体结合,随后释放大量多巴胺,引起愉悦和安静的感觉。

有的人为了维持这种感觉,就反复吸烟。但吸烟者更应该知道,尼古丁容易导致成瘾。而且香烟中的成分除了尼古丁还有其他3800多种物质,而其中1000多种物质例如烟焦油、一氧化碳、苯并芘、茶、重金属等均是致癌物。

3 戒烟后容易生病?

专家:没有科学依据



“戒烟后,身体失去平衡,很容易生病”,这是很多吸烟人士经常安慰自己的一句话。南京秦淮区疾病预防控制中心专家告诉记者,大人群流行病学研究显示,吸烟者戒烟后,患各种疾病的危险性都在下降,但癌症的风险下降最慢,要到十年以后才能表现出来。

专家说,还有的人认为“柔和、低焦油香烟对人体没有危害”,其实不管烟草内所含焦油怎样低,你和周围的人仍然会吸入数百种有毒化学物质,根本没有所谓的“安全”香烟。烟草没有安全剂量,吸再少的烟,对身体都是有害的。

戒烟

难

近两年,戒烟门诊变冷清

江苏省人民医院于2009年在省内率先开展无烟医院创建工作,并于每周一至周五下午设立戒烟专科门诊。健康管理中心主任、呼吸科副主任医师张群介绍说,刚开诊那阵子,媒体宣传较多,每个下午门诊量10-20人,但是近两年门诊量减少,一下午最多也就3-5人。

很多人认为吸烟不是病

戒烟门诊病员不足,有多方面的原因。首先是大众对于吸烟危害的认知程度不高,而且很多吸烟者不认为吸烟是一种病,认为这只是一种生活习惯,觉得戒烟是自己的事,根本不用去医院看医生。

还有一部分人抱着侥幸心理,看到有很多长寿的老烟民,认为吸烟并不会带来太大危害。对这种观点要理性分析。首先,虽然吸烟者从年龄来看算高寿,但相对他本身能活的寿命来说,却缩短了。其次,现在的年轻人工作生活压力大、饮食结构不均衡、缺乏运动锻炼,再加之严重的环境污染,如果再染上烟草可谓毒上加毒。

张群告诉记者,一般患者在诊断出肿瘤、心血管疾病、慢阻肺等疾病后,听从医生建议成功戒烟的相对较多。

靠意志戒烟成功的仅占3%

据调查,依靠自己的意志成功戒烟的仅占吸烟人群的3%。据了解,经过专业医生的指导,综合治疗,可以提高戒烟成功率,达到47%左右。

张群介绍,戒烟需经历“思考、准备、行动和维持”四个阶段。思考就是要了解吸烟的危害。准备期主要明确戒烟动机并坚定戒烟意愿,同时做好计划,记录吸烟习惯。在进入准备期之后的一个月内确定一天开始不吸烟,即进入行动期。在行动阶段采用药物、心理支持和行为干预三种方式达到戒烟目的。医生会通过一些量表和检测方法了解患者的基本信息和烟草依赖程度。拒吸超过4周即进入维持期,主要目标就是避免复吸。一般一个戒烟周期为3个月,也就是说坚持3个月不碰烟草就表明戒烟初步成功。

Q 相关新闻

“史上最严”控烟来临 我国还将继续提税吗?

为了有效控烟,我国不断调整烟草消费税,在我国卷烟税负已接近中高收入国家水平之际,未来还将继续“提税控烟”吗?

6月1日我国将实施“史上最严”控烟措施。以北京为例,有人总结称,只要是“带顶带盖”的室内场所将全面禁烟,但树立全民禁烟意识任重道远。国际经验表明,提高烟草消费税

是“性价比”最高的控烟手段。

5月10日,我国提高烟草消费税,综合财政部财料所和对外经贸大学评估,此次调整全国将减少4%-5%的烟草消费量,财政增加收入约1000亿元,因吸烟相关疾病死亡人数下降78万人。业内人士将此次提高烟草消费税评价为“三赢”,即烟草消费量下降、财政收入增加和烟草行业转型升级。

对外经贸大学教授郑榕说,烟草平均价位整体上移能有效遏制年轻人和贫困人口的烟草消费,有助于促使戒烟。“虽然我国目前卷烟税负接近中高收入国家水平,但仍低于世卫组织建议的每包烟税负65%-75%的水平,还有调整空间。”烟草消费税政策调整是一个长期持续的过程,每隔两三年就要调整一次。 据新华社