

倡导无烟健康生活方式 做自己健康第一责任人

2023年5月31日是第36个世界无烟日,世界卫生组织确定的主题是“种植粮食,而非烟草”。烟草种植大量使用杀虫剂和化肥,这些化学物质进入水中,污染湖泊、河流和饮用水。烟草种植造成全球大约5%的森林被砍伐,加剧了二氧化碳排放和气候变化。每生产大约300支卷烟,就需要砍倒一棵树。

我国2023年世界无烟日的活动主题为“无烟 为成长护航”。大量科学证据显示,吸烟会严重损害青少年的呼吸系统和心血管系统,并且会加速其成年后慢性病的发生。深入开展控烟宣传教育,积极构建青少年控烟防护网,保护青少年免受烟草危害,是控制烟草流行的关键措施。

吸烟导致多种疾病

吸烟的危害主要表现在两方面,一是对吸烟者的危害,二是对暴露于二手烟的不吸烟者的危害。吸烟产生的烟草烟雾中含有7000余种化学成分,其中数百种成分对人体有害,含有至少69种致癌物。二手烟是指烟草燃烧时末端散发出的烟雾以及吸烟者呼出的烟雾。单位质量的二手烟毒性是一手烟的4倍,二手烟是一级致癌物。由于二手烟燃点低,成分更复杂,二手烟的危害甚至比主动吸烟更大。

吸烟会引发鼻炎、鼻窦炎、气管炎、咽喉炎等疾病,吸烟是导致慢性阻塞性肺病、肺癌的主要原因,吸烟对健康的危害几乎是全身性的。除了肺癌,吸烟还可导致口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌等。每天只抽一支烟,也会使男性冠心病发生风险增加74%,女性增加119%。吸烟者发生中风的风险是不吸烟者的1.5倍。

二手烟暴露会导致肺癌、乳腺癌、鼻窦癌等,可使冠心病的发病风险增加25%-30%,导致中风的风险

增加20%-30%。短暂暴露于二手烟也能导致心脏病急性发作。二手烟暴露会导致儿童支气管哮喘,肺功能下降、急性中耳炎、复发性中耳炎、中耳积液、婴儿猝死综合征等。妇女妊娠期二手烟暴露可导致婴儿出生体重降低。在禁烟场所吸烟,让其他人暴露于二手烟环境中是一种不文明的行为。

电子烟并非无害

近年来,电子烟的快速发展正在成为一个潜在的公共卫生问题。电子烟又称电子尼古丁传输系统,是由电池供电的模拟卷烟的装置,通过加热液态尼古丁产生蒸气供使用者吸入。电子烟包括烟弹、烟具以及烟弹与烟具组合销售的电子烟产品,烟弹是指含有雾化物的电子烟组件,烟具是指将雾化物雾化为可吸入气溶胶的电子装置,主要成分包括尼古丁、丙二醇、甘油、水、多溴联苯醚、丁二酮、其他添加剂。2022年4月8日,国家市场监督管理总局(标准委)发布了GB 41700-2022《电子烟》强制性国家标准,自2022年10月1日起实施。该标准明确列出允许使用101种添加剂,纳入添加剂“白名单”。

电子烟在设计上模拟传统卷烟,并经常假设比传统卷烟“更安全”或者能帮助戒烟。事实并非如此。世界卫生组织《2021年全球烟草流行报告》称,电子烟具有成瘾性,并非无害。为最大限度保护公众健康,电子烟必须严格管制。儿童青少年使用电子烟能使他们吸卷烟的风险加倍。

世界卫生组织认为电子烟产生的气溶胶(电子烟的二手烟)是一种新的空气污染源。电子烟产生的气溶胶中含有许多烟草中没有的致癌物,比如乙二酮。有研究显示,电子烟气溶胶的PM1.0指标值比新鲜空气高14-40倍,PM2.5值高6-86倍;尼古丁含量高10倍甚至超过100倍;乙醛含量高2-8倍;甲醛含量高

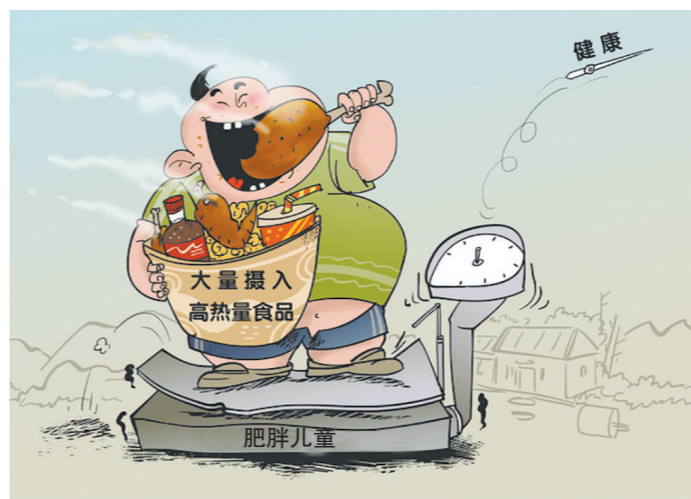
20%;镍、铬等金属含量甚至比传统卷烟含量还要高。

为健康 早戒烟

戒烟可以显著降低吸烟者罹患癌症、心脑血管等多种慢性病的发病和死亡风险,并可延缓疾病的进展和改善预后。戒烟需彻底戒掉,减少吸烟量并不能降低其发病和死亡风险。戒烟的好处很快就有,而且戒烟时间越长,健康获益就越大。停止吸烟20分钟内,心率就会下降,血压也会轻微降低;停止吸烟12小时后,血液中的一氧化碳浓度会降至正常值;停止吸烟24小时后,一氧化碳将从肺部排出,使呼吸功能得到改善;停止吸烟2天后,尼古丁导致的不良反应就会消失;停止吸烟2个月左右,手部和脚部的血液循环就会增加;戒烟3个月,肺功能改善,咳嗽、鼻窦充血和呼吸急促减轻;戒烟1年,冠心病的发病风险会降低50%;戒烟5年,中风的发病风险会降低到正常不吸烟者的水平;戒烟10年,肺癌的发生率是持续吸烟者的30%-50%;戒烟15年,冠心病的发病风险与正常不吸烟者相似。

任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好。60岁、50岁、40岁或30岁时戒烟,分别可赢得3年、6年、9年或10年的预期寿命。即使在50岁以后开始戒烟,仍可降低吸烟者38%的与烟草相关疾病的死亡风险。

吸烟者在戒烟过程中可能会出现一些不适症状,比如渴望吸烟、头晕目眩、胃部不适、便秘、紧张、易激怒、注意力不能集中、抑郁及失眠等,医学上称为戒断反应。戒断反应在戒烟刚开始的1-2周比较明显,随后就逐渐减轻、消失,一般持续时间1个月左右。戒烟者可到就近的二级以上医院的戒烟门诊寻求专业医生的指导和帮助,也可关注“中国戒烟平台”微信小程序学习相关知识和技能,合理应对戒断症状。 □赵红霖



肥胖不仅是一个美学问题,更给人们带来多种潜在的健康危害。肥胖患者患糖尿病、高血压、心脑血管等疾病的风险显著增加。其中,慢性炎症与肥胖及其并发症之间有着密切的关系,而抗炎生活方式能使肥胖患者更好的获益。

肥胖与炎症的关系

肥胖已被认定为一种慢性炎症状态。随着体重的增加,脂肪细胞积累并释放出炎症细胞因子(如白介素6和肿瘤坏死因子α)。除脂肪组织外,这些炎症细胞因子进而引发其它参与代谢的主要器官和组织(包括肝脏、肌肉、胃肠道、胰腺,甚至是大脑)表现出不同程度的炎症反应。全身慢性炎症进而影响正常细胞代谢,增加诸多疾病的患病风险,如心脑血管疾病、糖尿病、肝脏疾病等。

膳食炎症指数对肥胖的影响

而膳食炎症指数是一种基于食物和营养素摄入量计算的指标,用于评估一个人的饮食对体内炎症反应的影响。高炎症指数膳食(大量摄入糖、饱和脂肪、反式脂肪酸、精细碳水化合物和肉等食物,而少量摄入水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪等食物)会导致体内炎症反应增强,增加肥胖及其他代谢疾病的发生风险。通过降低膳食炎症指数将有助于减少体内的炎症反应,提高身体的免疫力,预防和缓解多种慢性疾病。

抗炎饮食对肥胖患者的好处

研究表明,通过调整肥胖患者的饮食习惯,控制膳食炎症指数,可以减少炎症反应和促进脂肪的代谢。进而可以帮助降低血糖、胰岛素和胆固醇的水平,减少腰围和体重,降低肥胖、2型糖尿病和心血管疾病的风险。因此,通过采用抗炎饮食,控制饮食中摄入不良营养素的含量,加强膳食中抗氧化剂、膳食纤维、维生素和矿物质等营养素的摄入,可能是一种有益于肥胖治疗和预防的方法。

肥胖是慢性炎症吗

推荐抗炎饮食种类

抗炎饮食主张减少精制食品、高糖食品、高脂食品和加工食品的摄入,而需要摄入富含抗氧化物质、矿物质、维生素和膳食纤维等营养素的天然食物,这样的饮食模式旨在降低体内炎症水平,从而维护健康。抗炎饮食视自身口味和健康状况而定,建议多样化,注意搭配和适量,以避免出现其他营养不均衡导致的问题:

蔬菜与水果:蔬菜包括多种营养素,尤其是一些抗氧化成分,建议每天食用2-3份,例如:西兰花、胡萝卜、菠菜、花椰菜等。而水果富含抗氧化维生素和矿物质,例如:蓝莓、草莓、猕猴桃、橙子等。需要注意的是,血糖升高的人群需要控制水果的种类和数量,尽量选择低升糖指数的水果,以免造成血糖进一步升高。

全谷物食品:全谷物食品包含大量纤维、维生素和矿物质,能够帮助减少炎症。同时全谷物食品升糖指数较精细面低,可减少血糖的波动。建议每天食用3-4份,例如:燕麦、糙米、全麦面包等。燕麦、藜麦、糙米等富含纤维,有助于降低炎症水平。

优质蛋白质:来自瘦肉、鱼类、豆类等,可以提高代谢率,维持肌肉质量,帮助燃烧脂肪。特别是鱼类和海鲜富含omega-3脂肪酸和其他活性物质,这些物质与炎症反应和免疫系统功能有关,同时可提高心血管健康。推荐三文鱼、鲑鱼、竹荚鱼、沙丁鱼、虾类、贝类等,建议每周摄入2-3次。而豆类是优秀的植物蛋白来源,它们富含可溶性膳食纤维和植物酚等营养素,有助于预防炎症性肠病。常见的豆类包括豆腐、黑豆、黄豆、红豆等。

坚果:坚果含有健康的脂肪酸和丰富的抗氧化剂,例如欧米茄-3脂肪酸,而且还具有一定的饱腹感,建议每天摄入1-2份,例如:核桃、杏仁、开心果、腰果等。

茶类:茶类是一种常见的抗炎饮品。茶叶中的茶多酚具有明显的抗氧化和抗炎作用,不仅可以预防慢性炎症,还具有保护心血管、降低胆固醇和调节血压等作用。同时,绿茶中的儿茶素可以抑制细胞的自由基生成和DNA氧化损伤,达到保护身体健康的效果。 □段妍

2023-05-31 世界无烟日

无烟 为成长护航



5月25日,西安市碑林区张家村街道总工会联合北京同仁堂西安大药房太白路店工会举行关爱新就业形态劳动者健康义诊活动,来自首约汽车西安分公司的500余名网约车司机参加活动。 □本报记者 赵院刚 摄

夏季如何照护儿童 这三点要注意

进入小满节气后,日照增加,植物繁茂生长,孩子们也进入生长发育的旺盛时期。如何让儿童在这一季节得到合理的照护?“春夏养阳,秋冬养阴”。

广州医科大学附属中医医院儿科范文萃副主任医师介绍,小儿体质“稚阴稚阳”,在这一时节让孩子健康成长应有三大注意事项。

饮食清淡,切莫贪凉

近期天气炎热,易引起小儿种种不适,如食欲不振、困倦疲乏、心跳加快等。范文萃建议,孩子在饮食上要以清淡易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻、辛辣、刺激的食物要少吃。“春夏养阳”重在养心,养心可以多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养又能起到强心的作用。

天气转热之后,孩子易贪凉喜

冷。范文萃认为,小儿时常喝冷饮、吃雪糕和冰镇西瓜等,会使寒湿之邪损伤脾胃阳气,易引起胃胀胃痛、腹痛腹泻等消化道疾病。且中医认为“形寒饮冷则伤肺”,若身体受寒,再喝凉的食物,就会伤及肺脏,很多孩子的咳嗽是因贪凉而引起。“切莫让孩子贪凉。”她强调。

及时擦汗,避免感染风寒

“近期天气变化较大,家长给孩子穿衣时要注意及时增减衣物。”范文萃说,孩子在室内时,空调温度不宜过低,控制在27℃-28℃,睡觉时,需在孩子肚子上盖点东西;不要在空调出风口的地方休息,避免受凉

外感。

“立夏以来,气温升高,孩子阳气纯正,更易出汗。”范文萃建议,运动后,家长需要帮助孩子及时擦汗,多喝水补充

充足睡眠,坚持午睡

“夏季昼长夜短,要适当增加孩子的午休,保证充足的睡眠时间。”范文萃建议,适当增加午休能避免孩子出现烦躁易怒、精力不济、抵抗力下降。小儿必须有充足的睡眠,才能良好发育、健康成长。

中医认为,午时(中午11点-13点)是心经运行的时间。因此,专家也建议家长要帮助孩子养成午休的习惯,即睡午觉,一般以半小时到1小时以内为宜,可起到养心的作用。 □薛仁政 王雯玉

症状多样且缺乏特异性,极易误诊——

医生教你自查甲状腺

甲状腺疾病是内分泌系统的第二大常见病,且近年来发病率呈上升趋势。天津市第四中心医院核医学科主任吴彩兰提醒,常见的甲状腺疾病有甲亢、甲减、甲状腺炎、甲状腺癌及甲状腺结节等,但许多甲状腺疾病症状多样且缺乏特异性,极易误诊。

甲状腺是人体最大的内分泌腺,位于喉结下方约2至3厘米处,分为左右两个侧叶,是人体重要的激素之一。甲状腺疾病由于其症状多样且缺乏特异性,极易误诊。甲亢患者出现心悸、胸闷等易误诊为冠心病,甲亢出现易饥、多食、体重减轻易误诊为糖尿

病;甲减出现心脏扩大、心包积液等易误诊为原发性心脏病、心包炎,甲减造成胆固醇及甘油三酯的增高易误诊为原发性高脂血症,甲减患者懒言少语、精神抑郁、记忆力减退易误诊为老年痴呆、抑郁症等;甲状腺炎患者出现发热易误诊为呼吸道感染性疾病。

出现哪些症状需要去检查呢?吴彩兰给出提醒:颈部增粗或出现肿块,可能是甲状腺发病信号,应进行B超等检查,明确肿块的来源、大小和性质。

甲状腺部位出现疼痛症状,可能是甲状腺急、慢性炎症,如伴有声音嘶哑等表现,应尽快就诊。

如果怀疑自己患上甲状腺疾病,可以用这几步自查:

一,端正站在镜子前,全身放松;二,观察自己的脖子,看看较往常是否有变化,比如是否变粗了或者是否有凸起;三,用拇指及其余四指分别放在气管两侧,用指腹轻放在皮肤上触摸,感受是否有肿块,肿块是否滑动;四,尝试吞咽口水,感受一下是否有肿块,肿块是否随吞咽上下活动。如果发现与平常情况不同的现象,建议去医院就诊,以便明确诊断。 □秋慧



码上戒烟

中国戒烟平台

中国疾病预防控制中心