

# 香烟如何摧毁身体

## 4000多种化学成分让你脱发、口臭、肤色晦暗

你是否仔细观察过身边吸烟的人和不吸烟的人，究竟有什么区别？一个“老烟枪”除了有着被熏黄的手指、一口黄牙、满身积累的烟臭味，香烟还在他身上留下了更多难以磨灭的痕迹。这些痕迹也许停留在皮肤表面，也许深入他体内各个器官，他的头发、牙齿、眼睛、嘴唇、骨头、心脏、生殖器……无一不被尼古丁和焦油所改变。

### 皮肤松弛，肤色晦暗

美国“网络医学博士”网站最近以一对双胞胎姐妹为例，详细披露了吸烟者和不吸烟者之间的巨大差别。这对双胞胎从14年前开始，一人每天吸半包烟，一人从不抽烟；14年后，很多人再也不觉得她们是双胞胎了：不吸烟的姐姐眼睛明亮、皮肤红润有光泽，吸烟的妹妹则眼神呆滞，长出了下垂的眼袋，皮肤晦暗、嘴唇干燥。长期抽烟喝酒的人，尤其是男性皮肤颜色很糟糕，比普通人要显得晦暗。女性则皮肤弹性下降、变薄，显得松弛，出现色斑和皱纹，与同龄人相比，似乎更加衰老。香烟中含有4000多种化学成分，其中大部分会伤害人皮肤中的骨胶原和弹性蛋白，就算是吸二手烟也不例外，都会让皮肤像橡皮筋一样失去弹性，堆积出重重皱纹。

### 吸烟者易患白内障

长期吸烟的人，眼睛早早就会长出鱼尾纹。这是因为烟雾缭绕时，升腾起来的热气让他们不自觉地眯起眼睛，时间长了就会形成皱纹。吸烟不仅让人的眼睛变“老”，还会让它变得爱生病。很多吸烟者从没注意，自己的视力变得越来越差。这是因为吸烟导致身体缺氧，而视网膜对缺氧格外敏感；香烟中的焦油让人体内维生素B12含量下降，它是维持视神经正常功能所必需的营养物质。此外，吸烟者更容易患上白内障、青光眼、慢性结膜炎等眼病。

### 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

据美国“奥普拉网”8月24日报道，美国匹兹堡大学一项新研究发现，走路快慢可预测寿命长短。

研究涉及3.5万名65岁以上老人，结果发现，走路速度每增加0.1米/秒，死亡危险就会下降12%。比如，在75岁~84岁的老年妇女中，走路最快（速度大于或等于1.4米/秒）的老人再活10年的几率为92%，而走路最慢（速度小于或等于0.4米/秒）的老人再活10年的几率仅为35%。

新研究负责人斯蒂芬妮·斯图登斯基



### 牙齿容易脱落，常常有口臭

长年吸烟的人常被人嘲笑有“一口大黄牙”，其实，香烟对口腔的伤害绝不仅于此。研究表明，吸烟的人掉牙率比不吸烟的人高出两倍。这是因为吸烟刺激牙龈，更易产生结石，最后导致牙周病。严重的牙周病患者中，80%都是吸烟者。吸烟的人一张嘴，一股夹杂着烟味的臭气往往扑面而来，这种烟臭味不管用什么方法都难以根除，这是因为口腔内环境已经遭到破坏，很难修复。

### 头发越来越少

每天吞云吐雾享受香烟的时候，你是否发现自己的头发越来越少了呢？台湾亚东纪念医院和台湾大学的研究人员发现，吸烟和秃顶之间有着密切的联系，尤其是那些每天抽烟20支以上的人，会明显地出现中度或严重脱发的现象。这是因为香烟中的有毒物质会破坏毛囊，提高雄性激素的分泌，导致雄激素源性脱发，这是亚洲男性秃顶的主要原因。

### 长出烟熏手、牛皮癣和老年斑

抽烟的人全身皮肤都会受到影响，夹着烟的食指和中指染出黄斑，这种“烟熏手”已经屡见不鲜。哈佛大学调查发现，与不吸烟的人相比，吸烟的人患牛皮癣的风险增加了78%。此外，吸烟的人可能早早地就在手上、脸上长出了老年斑等深色的斑块。

### 骨头变得又松又脆

吸烟的时间越长，你的骨头可能变得越来越脆弱。调查发现，吸烟的人全身骨骼密度都比正常人低，年老后更容易发生骨折。一旦骨折，吸烟的人要多花80%的时间才能痊愈。

### 血压心脏都不正常

吸烟会使心肺功能严重下降，所以不少长期吸烟的人，常常会觉得心跳速度快、呼吸短促。中国老年协会心血管专业委员会常务委员、卫生部中日友好医院内科教授王勇

### 不仅伤肺，更伤全身

在美国，肺癌是致死率最高的癌症，而死于该病的人中，90%都是由吸烟所导致的。王勇指出，吸烟对肺的伤害最大，原因在于它是烟草吸入体内后最先到达的器官。其实，吸烟不仅伤肺，它对人体的伤害几乎是“全方位”的：呼吸系统、心脑血管系统、内分泌系统等，只要有烟草的“侵入”，就存在损伤的可能。有统计数字表明，全球每年死于烟草的人数高达500万人，光中国3.5亿烟民中，就占了100万人。如果你不想变成这100万人中的一员，那么唯一的方法就是：尽快戒掉烟草。（据《生命时报》）

## 走路快的人长寿

博士表示，走路速度直接反映出一个人的活力，因为走路涉及到身体诸多器官和系统，如心脏、肺脏、肌肉、关节、骨骼和大脑等。她认为，走路速度将成为医生在诊断过程中判断患者体质的重要依据之一，速度慢意味着患者可能存在更严重的健康问题，有必要采取措施改善血压、饮食以及锻炼等健康因素。

斯图登斯基博士建议，老人每年可自测一次走路速度。可以在地板上画一条4米线，以正常速度从起点走到终点，记录下

所用时间，再除以4，就可得出走路速度。老人可将自测走路速度与上一年的数据进行比较，发现变化过大时，应该及时看医生。



本版主持人  
医疗·健康新闻部主任：王淑云  
电话：13939258016  
E-mail: yljxwb@163.com



## 阴茎背神经阻断术 解决早泄烦恼

患者问：我和妻子很相爱，可是夫妻生活持续不了几分钟，总是不尽人意，我很苦恼，有什么好的治疗方法？

爱民医院泌尿外科专家答：夫妻生活持续时间短，是临床上较为常见的男性功能障碍疾病。早泄患者的阴茎背神经兴奋性比正常人高，在夫妻生活时容易诱发过早射精，使得男女双方得不到性生活满足，再坚强的男人也要饱受精神折磨，甚至影响家庭的和睦。更关键的是，早泄症状往往是血管瘤、动脉硬化、糖尿病等疾病的前期表现，必须重视。

早泄在男性中出现的几率越来越高，已经从原来的30%上升到了50%，生活中的很多因素都会导致早泄发生，如性生活过少、手淫过频、因长期手淫导致射精过快、恐惧、焦虑、过度疲劳、心脾两虚、心肾不交、湿热下注、肝郁气滞等，都容易导致早泄的发生。

爱民医院泌尿外科首家推出阴茎背神经阻断术，通过阻断阴茎背神经与性兴奋的作用，有效延长性生活时间，提高患者的性生活质量，手术只需10分钟，安全可靠，微创无痛，效果明显，随治随走，术后无不适感，可让男性朋友走出早泄的尴尬，解决男人早泄的烦恼。

爱民医院破解男性健康难题，引进先进的“太阳神男性工作站”，该系统模式囊括了男科的泌尿生殖类、性功能障碍类、男性不育类等几乎所有病种，对男性患者来说，这是一个令人振奋的好消息。背神经阻断术、精索静脉曲张术、阴茎延长术、生殖美容术、前列腺汽化电切术等手术成功应用于临床，标志着爱民医院泌尿男科诊疗技术走在同行的前列。

专家热线：0392-3326120

## 解决意外怀孕应谨慎

患者问：我没有准备好要孩子却意外怀孕了，我想做人工流产，又担心人流不当对今后怀孕受影响，请问选择什么样的人流方式对身体危害最小？

爱民医院妇科专家答：对于意外怀孕的女性，尤其是未生育的年轻女性朋友来说，从长远的角度看，选择一种对身体伤害最小、最安全的人流方式是非常重要的。不当的终止妊娠或多次终止妊娠，很可能引起子宫穿孔、继发感染、宫颈粘连等导致不孕的后果。

药物流产能够解决意外怀孕带来的烦恼，并不是所有女性怀孕了都可以做药物流产，有心脏病、青光眼、哮喘和贫血症者等不可使用药物流产。

使用药物流产对怀孕的时间有很严格的要求，必须是停经49天之内确诊宫内妊娠，年龄在34岁以下，身体状况良好。从服药到流产，一般需要3天~4天的时间，用药期间会有一些不良反应，如恶心、腹痛等，少数人还会有痉挛性腹痛，如果药物流产后出血时间长、出血量多，还会导致贫血和感染，输卵管不通，药物流产失败或大出血、不全流产而行清宫术。是否能使用药物流产要由医生诊断后才能确定，这样才能将伤害降到最低。

爱民医院妇科专家介绍，宫腔镜下取胚术，无创、无痛、保宫、一次性四大人性化标准，是目前最安全、对身体伤害最小的终止妊娠技术，避免了传统人流的盲刮、盲吸和漏吸等综合征，有效避免术后粘连、感染等问题，被业界认定为“绿色手术”。

专家提醒：女性一定要学会保护自己，尽量避免意外怀孕。一旦发生“意外”，应选择损伤小、保护子宫的方法，为今后的幸福负责。

24小时意外怀孕援助热线：0392-3326120

## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫  
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可提前10天终止妊娠，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。  
不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短波治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。  
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院 24小时  
意外怀孕援助热线：3326120

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势：

1. 手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
2. 随治随走，不用住院，不影响正常工作和生活；
3. 一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
4. 有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线：0392-3326120

## 不插管、无痛苦检查胃肠疾病

金标准：查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14呼气检测仪体外检查，不插管。患者只需呼一口气，即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量。

如果长期胃部不适，胃胀、胃痛、胃酸，伴有口腔异味，首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中，幽门螺杆菌检出率为70%~90%。现代医学研究表明：幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首，也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌源。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

爱民医院咨询电话：3326120