

# 世界无烟日即将到来,专家提醒—— 保护孩子 拒绝香烟

5月31日是第25个世界无烟日,今年的主题是“烟草业干扰控烟”。吸烟,也许会让你自我感觉帅气沧桑,也许会让你觉得更容易熬过加班的长夜,也许能作为某些场合人际关系的润滑剂。然而,当你点上那支烟时,你是否意识到这可能影响你的天伦之乐呢?

## 香烟催人“软”

已经有很多研究证明,吸烟对男性的性能力有影响,可能导致精子活性降低,精子数量降低,或者是“心有余而力不足”。比如,美国路易斯安那州新奥尔良市杜兰大学公共医学院的研究人员就曾对4764名中国男性(平均年龄47岁)进行了调查,其中每天吸烟20支以上的男性比不吸烟的男性,勃起功能障碍发病率高达60%。还有一项在香港进行的研究表明,819名男性(31岁~60岁)中,比起不抽烟的人,那些每天抽20根以上的男性,阳痿的可能性显著增大,而且性满意度也会下降。德国巴伐利亚地区的一项相关研究表明,男性性功能障碍者中,有2/3经常抽烟。

这么看来,为了以后生活的和谐,吸烟的男性确实应该戒烟了。

## 想要孩子?得先戒烟

我们知道,烟草燃烧之后含有4000种不同的化学物质,至少有50种是致癌的,比如用于化学武器和剧毒农药的氯化氢、苯、甲醛、一氧化碳等。对于十月怀胎的母亲来说,吸烟或被动吸烟可能对胎儿的健康造成恶劣的影响,引起的问题可能包括体重下降、胎儿发育不良、早产、流产和死胎等,也有可能成倍增加新生儿猝死综合征的发病风险。

最新研究显示,经常处于吸烟环境中的怀孕女性,生出先天畸形胎儿的风险显著升高,还可能埋下新生儿智力发育迟缓、多动症等多种问题的种子。吸烟或被动吸烟越多,危险系数越大。

此外,吸烟或被动吸烟是宫外孕发生的一大原因。烟草中的尼古丁刺激会破坏输卵管纤毛的正常蠕动,甚至诱发慢性输卵管炎,最终导致卵细胞进入子宫推迟,从而引起宫外孕。还有研究发现,香烟中的可替宁能够引起输卵管中的一种蛋白质增加,而这种蛋白质在正常情况下是使受精卵在子宫中着床的,所以输卵管中这种蛋白质的增加可能导致宫外孕的风险。

## 保护孩子,拒绝香烟

吸烟产生的大多数有毒烟雾并不是被吸烟者所吸入,而是扩散到周围的空气之中。2006年的一项医疗报告确认,二手烟(被动吸烟或非自愿吸烟)是致命的,其吸入量并没有安全的范围,任何剂量的二手烟摄入都会造成负面影响,吸入越多,危险越大。长期处于二手烟环境之中的成年人肺癌发病率会提升20%~30%,心脏病的发病率会提升25%~30%。

而儿童是弱势群体,正处于生长发育期,身体抵抗能力较弱。儿童受到二手烟的影响,对身体发育的各个方面都可能产生损害,尤其是呼吸系统和大脑。慢性呼吸道系统疾病,如囊性纤维症,可能在被动吸烟的情况下急剧恶化,而因为被动吸烟引起的支气管炎和肺炎也屡见不鲜。而这些疾病是儿童的体质很难应付的。

此外,烟雾长期刺激导致连接鼻腔和耳朵的咽鼓管兴奋,很多长期被动吸烟的儿童出现了中耳炎症状,如果长期得不到有效治疗的话很有可能造成听力减退。



## 吸低焦油烟能减轻危害?

据加拿大滑铁卢大学对28个发展中国家的调查,对于是否认为“低焦油、低危害”,中国有86%的公众认可这种说法,甚至有54%的医生也认同这种说法。实际上,认为低焦油、清淡的烟草能降低危害是完全错误的。低焦油在国外已经研究几十年了,无论是使用过滤嘴还是吸低焦油烟,并没有发现吸烟人群中肺癌发生率有所降低。

## 短期快速戒烟对身体有害?

不知从何时起流传着这种说法:如果烟龄太长就不要戒烟了,否则更不利于健康;戒烟千万不能一下子戒掉,身体会出大毛病的,比如心肌梗死、脑梗死等。对此,专家表示,这是完全错误的,无论什么时候戒烟都是有好处的。

据了解,30岁以前戒烟能使患

肺癌的风险降低90%。无论何时戒烟,戒烟者的寿命都将长于持续吸烟者。一项对英国男医生进行的为期50年的随访研究发现,吸烟者与不吸烟者相比平均早死亡约10年,60岁、50岁、40岁或30岁时戒烟分别可赢得约3年、6年、9年、10年的预期寿命。

## 怎样戒烟才科学?

### 1. 配合药物治疗

现代医学证实,戒烟仅凭意志力是绝对不够的,还需要到医院寻求专业的帮助。专家介绍,在戒烟过程中服药也能刺激大脑,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。多巴胺还有一个阻断级的作用,跟尼古丁受体结合后,吸烟产生的尼古丁不能跟受体结合,吸烟产生的愉悦感就没有了。

### 2. 循序渐进

此方法适用于每天吸烟超过20支的吸烟者。在吸烟量降低到每天15支~20支后,可采用一次性戒烟方法,因为他们不可能保持长时间少

量吸烟。

### 3. 延长吸烟间隔时间

逐渐增加两支烟之间的时间间隔,直至几个小时内或整晚不吸烟。

### 4. 改变生活习惯

如果你习惯醒来后吸烟,那么醒来后就去淋浴或去准备早餐。如果你习惯饭后吸烟,吃完饭后马上离开餐桌。如果你习惯坐在椅子上吸烟,一段时间内避免坐这张椅子。

### 5. 限定吸烟的地点和场合

确定几个可吸烟的地方,避免在其他地方吸烟(如汽车里、公寓里、有孩子的场合等)。

(综合)



3322234

小丽帮您问  
健康接线员

## 请推荐一位五官科医生

赵先生:我儿子今年17岁,他的鼻子上经常出红痘,鼻头也是红的,是不是酒糟鼻呀?请帮我推荐一位医生。

京立医院五官科主任杨峻山:您儿子的症状是酒糟鼻,由青春期激素分泌增多引起。可外敷药物、内服药物结合治疗,治疗周期较长。平常不要多吃辛辣刺激性食物。晨报记者 范丽丽

## 尿失禁去哪儿看

苗女士:脑血栓后遗症尿失禁,去哪里看?京立医院神经内科主任王廷珍:脑血管病引起的尿失禁可能是因病人的大脑排便中枢不能被尿意唤醒引起。建议带患者到医院对症治疗。晨报记者 范丽丽

## 得了精神分裂症去哪儿看

李先生:得了精神分裂症去哪儿看?小丽:推荐去京立医院找中医内科副主任医师、国家二级心理咨询师赵志新。赵大夫从事中医及中西医结合临床工作二十余年,重点研究心脑血管疾病和老年病。晨报记者 范丽丽

## 得了咽炎咋办

健康周刊QQ群“素颜”:得了咽炎怎么办?吃阿奇霉素肠溶片和连花清瘟胶囊可以吗?京立医院五官科主任杨峻山:引起咽炎的原因有很多种,比如过敏、细菌感染、环境污染、空气干燥等;还有的是由其他疾病引起的,比如呼吸道的疾病或胃内的消化液反流等。阿奇霉素肠溶片和连花清瘟胶囊是杀菌消炎药,若咽炎并非由细菌感染引起,那么吃这些药就没有效果。希望不要自行用药,建议找准病因,对症治疗。晨报记者 范丽丽

## 婚后半年未怀孕咋办

张女士:结婚半年了还没怀孕,我很担心是不是有问题,需要检查吗?

鹤壁爱民医院不孕不育科主任张淑利:如果育龄夫妇婚后同居达一年以上,性生活正常,亦未采取避孕措施,应尽快到医院查明原因,对症治疗。半年未怀孕者可放松心情,如果再过半年仍未怀孕,再到医院做检查。晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题?您想了解哪家医院的专科水平?都可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)进行提问,小丽帮你解答。已经咨询过小丽并去医院治疗过的读者,欢迎来电或者加入QQ群反馈您的治疗效果,与广大读者分享。

岳灵生发 乌发 湘西苗方  
**止脱生发 白发转黑**  
7天左右止脱生发,20天左右白发转黑!  
苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!  
岳灵为什么敢免费体验上市?  
天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢!  
岳灵为什么要免费体验上市?  
倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择。  
招本市及全省其他市区域代理 电话:13569633905  
地址:新区兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米  
咨询电话:6999219 网址:www.yl-hair.com

鹤壁爱民医院 HEBI SHI AI MIN HOSPITAL 医保·新农合定点单位  
**C14呼气检测仪**  
准确快速诊断出是否感染幽门螺杆菌  
胃肠检查,不插管,只需吹一口气  
诊疗范围:浅表性胃炎/糜烂性胃炎/萎缩性胃炎/胃黏膜脱垂/胆汁反流性胃炎/胃及十二指肠溃疡/十二指肠球部溃疡/结肠炎/胃下垂等功能性消化不良  
3326120  
医院地址:鹤壁新区淇河路102号  
107国道与淇河路交叉口西南角