

烟草含至少69种致癌物 请戒烟

截至目前九江镇共创建70个市级无烟单位,63个省级无烟单位



烟雾缭绕,咳嗽频频,当你想劝旁人掐灭手里的烟头,是不是也常常听到这样的回复:“怕啥?有人抽了一辈子也没事”“偶尔抽一支,没什么大不了的”。你抽烟,到底对不起谁?

今天让我们先算一笔账:据调查,我国吸烟人数超过3亿,约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟的危害,每年因吸烟相关疾病所致死亡人数超过100万。全国每年约10万非吸烟者死于二手烟,另外还有1.8亿中国儿童正在遭受二手烟的危害。其实,最对不起的是你自己及家人的身体。控烟,刻不容缓!



烟草危害

含有至少69种致癌物

烟草烟雾含有7000余种化学成分,其中已发现数百种成分对人体有害,并含有至少69种致癌物。烟草烟雾中的有毒物和致癌物几乎损害吸烟者身体的每一个器官。

吸烟者极易患慢性支气管炎、哮喘、肺气肿,最后导致慢性阻塞性肺病、肺心病。吸烟者中慢性阻塞性肺病的比率比不吸烟者多3~5倍。吸烟还是肺癌的重要致病因素之一,烟民的肺癌发生率比不吸烟者高9~10倍。

心脑血管疾病和吸烟有很大关系,吸烟会加速动脉硬化的进程,可增加高血压、冠心病、心脏性猝死、脑出血、脑梗死等的危险。

二手烟还会影响你身边的人。二手烟是指由香烟燃烧时释放出的和由吸烟者呼出的烟草烟雾所形成的混合烟雾。二手烟雾中约有4000多种化学品,其中至少有250种已知有害物质,有50多种已知可致癌物质。孕妇暴露于二手烟环境,可能导致自然流产、早产、新生儿出生体重降低、婴儿猝死综合征和先天畸形等。二手烟还会影响儿童生长发育,导致儿童易患呼吸道疾病、支气管哮喘、肺功能下降、中耳炎和过敏性疾病等。

禁烟举措

18个城市禁止公共场所吸烟

中国早在2003年就签署了《世界卫生组织烟草控制框架公约》,目前全国已有18个城市颁布了公共场所禁止吸烟的地方性法规,上海、北京、深圳、杭州等实现全面禁烟,更别提在高铁等交通工具上吸烟,除了经济处罚,还可能被拘留,或许还会被列入禁乘黑名单。

目前,九江镇也在大力创建无烟单位,截至目前九江镇共创建70个市级无烟单位,63个省级无烟单位。然而要实现《“健康中国2030”规划纲要》提出的目标,到2030年15岁以上人群吸烟率降至20%,仍然任重道远。

戒烟好处

戒烟10年 患肺癌风险减少50%

戒烟后,有害物质不再进入血液,机体的内环境得以改变,机体迅速就会做出反应,研究显示:

戒烟后3个小时起。心血管系统即会有明显的反应,如心脏的收缩与舒张更完全,全身血液循环加速而流畅,给组织器官的供血加强,虽然你可能感觉不到,但这种改变确实在发生。

戒烟3天至一周。肺部血管所受烟草刺激消失,肺部组织细胞炎症反应得到有效控制,原来咳嗽的现象得以明显改善,特别是经一夜休息积存在气道中的痰液大量减少,晨起咳嗽咳痰现象大为改观甚至消失。

戒烟1~3个月。机体外周血管所受不良刺激消失,血液运行得以改善,供血逐渐增加,原来暗淡的皮肤变得红润而有光泽,整个人看起来更有精气神。

戒烟1年后,心脏病发病风险减少50%。戒烟5年后,发生中风的风险减至非吸烟者的水平,口腔、咽喉癌症发生率下降50%。

戒烟10年后,发生肺癌的风险减少50%,口腔癌、咽喉癌、食道癌、膀胱癌、肾癌和胰腺癌的机率降低。

只要戒烟,机体立即就会获益,但要想修复原本已受到的损伤,则不是短时间内可完成的,有些甚至终生都不可能得到修复,比如:吸烟对胰岛细胞的损伤导致的死亡,由于胰岛细胞是不可再生的,戒烟只能起到胰岛细胞不再有新的伤亡发生;吸烟导致的动脉粥样硬化及斑块,由于血管的正常结构已经被脂质化的脂肪破坏无法逆转,戒烟只能减缓粥样硬化及斑块的进展。

大量的医学研究与临床实践证实,戒烟大约30年后,对心血管的影响才会和不吸烟者相近。因为虽然吸烟的危害不复存在,但对已经受到损害细胞的修复进展缓慢,加之因年龄增长发生的自然老化,因此需要30年左右的时间才能消除以往吸烟带来的损伤。40岁前戒烟与60岁后再戒烟,两者获益相差甚远,这也再次提醒吸烟者:越早戒烟受益越大。

戒烟妙招

戒烟药物+意志力

戒烟不能盲目“干戒”,世界卫生组织推荐的科学有效戒烟方法包括心理行为干预以及辅助的戒烟药物治疗(减轻戒断症状的药物:尼古丁口香糖、贴剂、吸入剂、喷雾剂,安非他酮缓释片,酒石酸伐尼克兰)。

戒烟药物是辅助,意志力才是最重要的环节。戒烟难的患者,除了对烟中化学物质的依赖,还包括习惯、心理上的依赖。对烟草危害、戒烟获益的认识,在整个戒烟过程中起到很大的作用;家人、朋友的支持,也很重要。戒烟是一个综合过程,心理因素、精神层面占了很大部分。

戒烟难的患者,可以拨打戒烟热线或到医院的戒烟门诊寻求专业的帮助。目前,佛山市第一人民医院、佛山市中医院、佛山市第二人民医院、佛山市第四人民医院、禅城区人民医院环市院区、广东省中西医结合医院、南方医科大学顺德医院、广东医科大学附属第三医院(顺德区龙江医院)、高明区慢性病防治站等医院均设有戒烟门诊,可为市民提供戒烟服务。

整理/珠江时报记者 沈芝强
通讯员 何家仪

立秋去燥热 煲汤正当时

立秋养生原则为滋阴润肺,兼祛暑湿

“风吹一片叶,万物已惊秋。”立秋是秋季的第一个节气,预示着夏天即将过去,秋天即将来临,暑去凉来。但此时仍处于中伏前后,“秋老虎”肆虐,天气暑热难消,白天热,夜间有逐渐变凉的趋势,早晚温差逐渐明显。

《素问·四气调神大论》云“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明……此秋气之应,养收之道也。”中医讲究天人相应,人体阳气会随着季节变换而出现升降出入的变化,所以秋季养生以养“收”为大原则。立秋后自然界阳气开始收敛,阴气微生,燥气当令,肺脏所主。肺为娇脏,不耐寒热。燥性干涩,易伤津液,最易伤肺,因此入秋后人体容易出现口燥咽干、干咳少痰、皮肤干、大便干等不适。加上暑热、暑湿邪气仍未退,时常有食欲不振、消化不良等消化道不适的症状。故立秋养生原则为滋阴润肺,兼祛暑湿。饮食宜少辛增酸,多食酸甘、质润之品,以养津液、防秋燥,如百合、葡萄、梨、玉竹、沙参、木耳、芝麻、莲藕、蜂蜜等。

立秋药膳

■南北杏梨肉猪肺汤

食材:雪梨1个,南杏仁12克,北杏仁9克,北沙参10克,蜜枣1枚,猪肺约200克,瘦肉50克,食盐适量。

烹调:雪梨去芯切块,南杏去皮,北杏去皮、尖。猪肺冲洗干净切块,在锅中炒透,再漂洗滤干水。瘦肉切块,先飞水。上料同放锅内,加适量清水,武火煮沸后转文火煲1.5小时左右,以盐调味即可。



功效:滋阴润肺,止咳化痰。适用于初秋温燥所致干咳、痰少、口燥咽干、大便秘结者,有一定预防咽喉炎作用。

■青橄榄萝卜排骨汤

食材:青橄榄5粒,白萝卜1个,山楂6克,陈皮3克,排骨300克,蜜枣1枚,食盐适量。

烹调:青橄榄洗净拍裂,白萝卜去皮切块,排骨斩块、先飞水,上料同放锅内,加适量清水,武火煮沸后转文火煮1小时左右,以盐调味即可。



功效:清热润燥,利咽,消滞开胃,可用于预防初秋燥热所致咽喉炎、扁桃体炎。

■莲藕绿豆脊骨汤

食材:莲藕400克,绿豆20克,蜜枣2枚,猪脊骨300克,章鱼30克。

烹调:莲藕洗净去皮切块,章鱼洗净,猪脊骨斩件,飞水,上料同放入锅内加适量清水,武火煮沸后转文火煲2小时,以盐调味即可。



功效:补益脾胃,清热润燥,开胃。老幼咸宜。

■参斛陈皮炖瘦肉

食材:太子参5克,石斛6克(鲜石斛10克),陈皮3克,瘦肉30~50克,生姜1片,食盐适量。

烹调:瘦肉洗净去皮切块、飞水,上料同放入炖盅内加适量开水,隔水炖1.5~2小时左右,以盐调味即可。



功效:健脾、益胃、生津。尤其适合偏阴虚体质或长期熬夜、易上火、易发口腔溃疡、地图舌人群。

■健脾祛湿粥

食材:白术10克,云苓15克,生薏米15克,赤小豆20克,炒白扁豆15克,山药15克,布渣叶8克,大米30~50克。

烹调:将白术、云苓、布渣叶洗净同放入纱袋中,扁豆、薏米、赤小豆、山药、大米洗净,浸泡30分钟。锅内加适量清水,煮沸后上料同放锅内煮至粥成,将纱布



袋取出,然后以盐或糖调味即可。(加少量瘦肉煮粥亦可)

功效:健脾祛湿止泻。适用于三伏天内暑湿困阻脾胃所致腹胀、腹泻、食欲不振等。