

健康专题

燃烧的是香烟 消耗的是生命

生活中要远离二手烟、三手烟、电子烟



■记者程雪

5月31日是世界无烟日，第二天是国际儿童节。为了减少烟草对人体健康的损害和对下一代的不良影响，本期邀请浙江大学医学院附属邵逸夫医院呼吸与危重医学科、戒烟门诊副主任医师周勇，介绍吸烟引发的各类健康问题。

中国有3亿多烟民

目前，全球有13亿多烟民，其中3亿多人在中国，中国已经成为全球烟草生产和消费量的第一大国。

吸烟危害健康是不争的医学事实。周勇说，吸烟可损伤几乎所有人体器官，心脑血管疾病、肺癌、慢阻肺和呼吸道感染等多种

疾病与吸烟息息相关。香烟烟雾中，含有几十种已知的致癌物。肺癌、消化道癌症、泌尿系统癌症等多种癌症均与吸烟有关。

在众多冠心病危险因素中，吸烟是其中之一。有数据统计，与不吸烟者相比，吸烟者的患病率及病死率增高2~5倍。吸烟能引发并加速动脉粥样硬化进程，引起冠状动脉痉挛，损伤心脏。

吸烟还是多种呼吸道疾病的“催生剂”，可引起支气管炎、慢阻肺等疾病。烟草中的有害物质能够损伤气道，诱发肺气肿、肺大泡。青少年患哮喘和吸烟也有相关性。

吸烟有可能降低女性受孕机会，影响胎儿生长、导致流产；吸烟可导致男性阳痿；吸烟增加牙周炎的发病风险，加速皮肤老化等。

吸烟也会导致新冠肺炎病毒传播和感染风险增加。周勇说，在我国，吸烟似乎成了一种社交方式，很多人见面寒暄的第一步就是递根烟过去，这种行为会增加新冠肺炎病毒的传播风险。吸

烟的过程往往需要摘下口罩，这也会增加感染风险。

对二手烟与三手烟说不

几天前，五十岁出头的王先生来到周勇的戒烟门诊。不过，他本人并不吸烟，而是同一间办公室其他人长期吸烟，他自己咳嗽越来越严重。经检查，发现其患有慢性阻塞性肺病。

二手烟成为当下不容忽视的问题。周勇介绍，长期待在二手烟环境中，可引发呼吸道感染、中耳炎；可导致小孩子哮喘加重，对肺和其他脏器的发育均产生不良影响。

三手烟是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、地板、家具等表面的烟草残留物。有研究表明，这些残留物可以存在几天、几周甚至数年之久。非吸烟者虽然没有直接接触吸烟者，却被动接触到烟草残留物，对身体健康造成损伤。

不过，随着社会认知的提高，大家对吸烟有了更多的规范，比如杭州就对室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具内禁止吸烟做

了明确规定，为市民们打造无烟环境，对二手烟、三手烟说不！

不建议用电子烟辅助戒烟

当前，电子烟在年轻人中很流行，还有些吸烟者通过电子烟代替传统香烟，达到“戒烟”的目的。

周勇表示，电子烟对人体健康的损害在特定条件下可能少于传统香烟，但电子烟流入市场之前，没有进行过广泛的临床前毒理学试验和长期安全性试验，其安全性有待考证。而且，电子烟也属于烟草制品，含有尼古丁和很多已知的肺毒性物质。因此电子烟也可能引发心血管疾病、肺癌等疾病。据多家海外媒体报道，不合格的电子烟产品引发火灾或爆炸，造成人员伤亡。

周勇提醒，电子烟会对人体造成损害，不建议戒烟者用电子烟辅助戒烟；提醒年轻人不要以猎奇心理吸电子烟，谨记吸烟有害健康；烟草依赖是一种疾病，需要到戒烟门诊就诊评估，明确烟草造成的机体损害，制定戒烟和健康促进策略。

自己早日康复的期许，也留下了对救治自己的医护人员的美好祝愿。“心愿桥”成为了院内一大特殊的风景和祈福之地，不少患者和家属驻足观赏。

通讯员李婧 摄

来许个愿吧



“老婆，坚强，早日康复！”“我想早点出院，祝护士们节日快乐！”“祝宝宝快点好起来！”……近日，台州市中心医院院内湖畔边的古朴小桥上，缀满了医护、患者写下的心愿卡。不少患者留下了对

育儿大百科

宝宝爱搞破坏 不听话怎么办

■主持人许瑞英

开看看，把玩具汽车的轱辘卸下来试试。于是，宝宝的破坏行为便产生了。宝宝的破坏行为是他好奇心大长，并尝试以他自己的方式来探究环境奥秘的体现。

既然如此，打压宝宝的“破坏行为”可能反而是逆其成长需求而动的方式，不如放手，允许他在我们能接受的范围内以类似的方式去探索世界。当然，如果是原则性的问题，作为家长，我们是需要给予约束的。

别急着说“No”：
请理解他的“破坏行为”

宝宝的“破坏行为”可分为“无意破坏”和“有意破坏”两种。1~2岁宝宝因为手眼协调能力发展不完全，分析判断能力比较欠缺，对时间、空间距离、物体重量体积等估计不准确，其破坏行为更多的属于“无意破坏”。随着宝宝自我控制能力的增强，他开始出现一些“有意破坏”的行为。如宝宝将积木搭起来，父母正在称赞他，而他自己也正自鸣得意地拍手叫好的同时，就可能突然把叠高的积木推倒，并因此开心地大笑起来。

大多数情况下，宝宝的破坏行为正是他好奇心的表现。比如，玩具汽车里面长得什么样？是什么让它转动起来的？如果把轱辘拆下来，玩具汽车还会跑吗？面对玩具，或者其他感兴趣的事物，他的脑子里总是装满了各种新奇的念头。这些念头一经产生，他就会毫不犹豫付诸行动，将玩具汽车拆倒，并因此开心地大笑起来。

健康养生

赤日炎炎 正是“吃瓜”好时节

■沈芳梅

炎热的夏天，伴随着气温走高，蔬菜瓜果也陆续成熟上市，它们个个味道清香、汁水充足，都是补水消火的高手，但若要说最适合夏天吃的蔬菜，丝瓜肯定能占据一席。

它不但可以帮助我们应对炎热天气中的出汗与口渴，更是一味难得的中药，因此也有不少人会把丝瓜称作“夏天养生第一瓜”。

夏天多吃丝瓜可以起到清热消暑，化痰解渴，凉血解毒，利尿止血，通经活络的功效，对中暑、湿疹、咳嗽、尿血便血、胫骨酸痛等症有一定的疗效，适合热病期间的身热烦渴，炎热夏季的燥热口干者食用。

丝瓜中维生素C含量较高，每百克中就含8毫克，可用于抗坏血病及预防各种维生素C缺乏症，还能够清除体内长期囤积的毒素和其他有害物质，促进免疫细胞活性，还有助于肝脏解毒，有效预防癌症和动脉硬化，提高免疫力。

丝瓜中维生素B含量高，有利于小儿大脑发育及中老年人大脑健康，其含有皂苷类物质有极好的强心作用，可增

传递正能量 健康促成长



高跟鞋穿了十几年，结果路都走不了了 爱美更要关注健康

而且现在这种情况，已经无法通过一般的矫正来治疗，只能做手术来缓解症状。

什么是“拇外翻”？浙大二院骨科主任医师苗旭东介绍，“拇外翻”又称“大脚骨”，外观上是拇指在第一跖趾关节处向外侧偏斜移位压迫第二脚趾，并且在拇指内侧出现骨性突起。“拇外翻”常见于女性，就目前就诊患者的比例来讲大概是9:1，九成是女性，一成是男性。“拇外翻”有内因和外因两种。

32岁的王女士偏爱高跟鞋，特别是五六厘米高的，已经穿了十几年。最近，她觉得两个脚大拇指内侧好像突起了一个硬疙瘩，像多了块骨头一样。骨头变形后，疼痛也随之而来，穿鞋一天都让她觉得痛不欲生。到医院一检查，她才知道，原来是因为穿高跟鞋太久，大脚趾长期受到挤压而向二脚趾靠拢，导致大脚趾旁多出来了一个“拐”，也就是传说中的“拇趾外翻”。

那么，“拇外翻”有哪些表现？足拇趾外翻畸形，局部疼痛、

影响行走，甚至可能发生局部溃烂、感染。足拇趾外翻、旋转畸形，形成锤状趾，前足变宽。

第二、三跖骨头处的皮肤因负重加大，形成胼胝（皮肤因长期受压迫、摩擦而形成的硬而平滑的角质增厚，俗称脚茧）。第一跖趾关节突出部皮肤增厚，甚至红肿产生足拇囊炎（骨赘处软组织因长期受鞋子摩擦挤压而出现红肿、积液）。

事实上，长时间穿高跟鞋，对身体造成的影响是全方位的。首先会导致足部病。常穿高跟鞋轻者可以引起疼痛、水疱、足底厚茧形成等。重者可引起踝关节扭伤、拇指外翻、指囊炎、锤状指、获得性平足、足底筋膜炎等足部疾

病的发生。其次，会导致骨关节慢性疾病，通过研究发现，穿着高跟鞋走路时，膝盖内侧压力变大，长期容易引起进行性骨关节病（骨关节炎、关节退化）。

此外，也会出现腰椎与颈椎疾病。穿高跟鞋使身体重心向前倾斜，如此一来，脊柱位置发生改变，使背部神经承受压力。长期以往，严重者可能发展成坐骨神经痛，即背部神经受影响使患者从背部到脚部疼痛及麻痹。高跟鞋可增大腰椎生理曲度，引发腰痛。

穿高跟鞋还有可能使骨盆发生不易察觉的转位，影响骨盆的正常结合，导致骨盆畸形。经常穿高跟鞋还会造成骨盆前倾。曾有市场调查发现，商场卖得最好

的鞋是鞋跟在6厘米至11厘米的鞋子。甚至有些鞋跟高达20厘米的鞋，即使价格不菲，也会有很多人购买。但高跟鞋的最佳高度其实是在3cm以内。

专业骨科医生建议，作为爱美主力军的女性，穿高跟鞋要遵循以下几点原则：平底高跟交替穿。最好不要经常穿同一高度的高跟鞋。选择3厘米以内的高跟鞋，粗跟，鞋头合脚型的，并且面料有延展性的高跟鞋对足部的影晌较小。经常按摩脚部，睡觉前热水泡脚，按摩下肢和足部肌肉，可以缓解疲劳。多动动脚趾。坐着的时候，有意识将脚趾一伸一曲，做做脚踝和勾起脚尖的动作帮助血液循环。

■秦利

高跟鞋对女性来说意味着什么？对于大多数女生来说，它是美丽的必需品，但背后的辛苦只有“脚”知道。

32岁的王女士偏爱高跟鞋，特别是五六厘米高的，已经穿了十几年。最近，她觉得两个脚大拇指内侧好像突起了一个硬疙瘩，像多了块骨头一样。骨头变形后，疼痛也随之而来，穿鞋一天都让她觉得痛不欲生。到医院一检查，她才知道，原来是因为穿高跟鞋太久，大脚趾长期受到挤压而向二脚趾靠拢，导致大脚趾旁多出来了一个“拐”，也就是传说中的“拇趾外翻”。

那么，“拇外翻”有哪些表现？足拇趾外翻畸形，局部疼痛、