

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13亿多吸烟者，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，损伤心肌。

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、肺炎大泡。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。

心理治疗与物理治疗并重

科学的戒烟方法帮你摆脱烟草依赖

■记者程雪

随着现代医学发展，“吸烟有害健康”的概念早已深入人心。然而数据显示，2019年我国吸烟人数达到32004万人。为何明知吸烟有害却难以戒烟？来听听浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科主治医师、浙大“临床医学类百人计划”研究员、博士生导师廖艳辉怎么说？

烟草依赖是一种成瘾行为

“戒烟很少有一次成功的，很多成功戒烟的人都是经历了漫长的、不断克服复吸的历程。”廖艳辉介绍说，因为吸烟者都有不同程度的烟草依赖，也称尼古丁依赖，是吸烟相当一段时间后产生的一种慢性状态。

为何会出现烟草依赖？廖艳辉说，可以把正常的大脑看成一种“控制、驱动、犒赏、记忆”平衡的状态。当产生烟草依赖，平衡打破，“控制”减弱，成瘾相关的“驱动、犒赏、记忆”功能增强，成瘾的大脑对吸烟行为失控。

烟草依赖是一种成瘾行为，和其他成瘾物质如海洛因依赖相似，很难通过自己的意志控制不去使用成瘾物质。

戒烟准备是关键

吸烟依赖和其他慢性病一样，需要长期管理而非即刻治愈，科学的戒烟方式非常重要。“吸烟往往是行为认知上出现了问题。”廖艳辉说，建议采取科学的戒烟方式，包括药物治疗、基于行为认

知理论等的心理治疗、物理治疗。

自我检测吸烟情况非常重要，戒烟者需要为自己绘制一张吸烟每日监测表格，尽量准确记录一天当中的吸烟时间、地点、情境、和谁一起、当时想法、想吸烟程度、负性感情值、感受或吸烟原因。这样可以有有的放矢地做准备，比如压力大时想吸烟的人，可以提前为自己准备坚果，为吸烟找一个替代动作。

明确戒烟方式即明确戒烟者是逐渐减量戒烟还是立即完全戒烟。逐渐减量吸烟是在戒烟日到来之前，逐渐减少吸烟量，到戒烟日完全停止吸烟。立即完全戒烟的方法相对于干脆利落，但戒断症状可能较前者重一些。

在准备戒烟期间，戒烟者要听从医生建议确定是否同步采取

药物治疗。

戒烟日之后需谨防复吸

通常认为半年内没有吸过烟或者半年内吸烟少于5根的人可以看做戒烟成功。在此前，戒烟者需要经历漫长的戒烟过程，有些人甚至经历多次戒烟、复吸、出现戒断症状、体重增长等情况。

女性戒烟群体，容易出现更多情绪问题。相较于男性群体可以任意选择戒烟日，女性群体在选择戒烟日的时候需要考虑生理周期，医生建议选在月经后1至14天，可避免更严重的戒断症状，提高戒烟疗效。

廖艳辉告诉戒烟者们，复吸是正常现象，尤其是戒烟日之后的3个月内，重要的是如何应对

复吸。

要正确认识复吸——戒烟期间“偶吸”不代表一定会复吸，戒烟者不要过于气馁，要更多地分析引发“偶吸”的外部因素，比如“高风险”环境、当时为何应对策略失效。然后调整自己戒烟策略，重申戒烟承诺，恢复戒烟计划。

受社会环境影响，吸烟承载着社交的某些功能，很多复吸的人都是被身边的人带动下重新吸烟。因此，戒烟者需要周围人的支持和鼓励。

由于尼古丁可抑制食欲，戒烟之后会出现胃口变好、食欲增加、体重上升的现象，戒烟者要及时关注自己的体重变化，监测自身营养摄入、体重增长情况，必要时进行体重管理。

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

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新福之地，不少患者和家属驻足观赏。

通讯员李婧摄

育儿大百科

宝宝爱搞破坏 不听话怎么办

■主持人许瑞英

“搞破坏”是孩子最热衷、家长最头疼的活动之一。我们通常只看到那些“破坏”行为的消极面，却很少看到其积极的一面，或者在孩子的破坏行为不断升级时，因按捺不住性子而爆发，带来更多的烦恼。孩子为什么那么热衷于“搞破坏”，我们又该如何去应对呢？

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，他就会毫不犹豫地付诸行动，将玩具汽车拆

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。

“破坏行为”背后的秘密：能有效提升宝宝智商

某些“破坏行为”对孩子的成长是有益的。比如，对宝宝来说，玩具就是用来破坏的，因此，让宝宝在玩玩具时尽量随意玩耍，甚至允许他们拆装玩具或是将玩具搞坏都有利于提高宝宝的智商。因为这些破坏行为可以满足宝宝的好奇心，让他们对玩具的内部结构、各部件的作用、各部件如何配合行使各种功能有更多的了解。同时，鼓励他们以不同的方式玩玩具，对拓展宝宝的思维也很有好处，尤其对他们创新能力、想像力的培养有着非凡的意义。当然，在玩玩具被破坏之后，我们还可以引导他拼回去，或者利用这些拆卸下来的部件，发挥他们的想像力拼装出新的玩具。这样一来，他的破坏行为就拐了一个弯，转化为一个促进孩子发展的契机。

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，都是补水清火的高手，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、经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，可用于抗坏血症及预防各种维生素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

强心肌的功能，此外丝瓜内含丰富的钾、钙、镁、磷等微量元素，对于预防高血压以及心脑血管疾病有一定功效。

丝瓜中所含的皂苷和黏液有利于大便通畅，能预防便秘，加速体能快速的排毒过程，帮助提升新陈代谢。另丝瓜中含有可溶性多糖，与蘑菇和藻类中的多糖非常相似，这些多糖可以帮助肠道运动，促进肠道益生菌的增殖，有助于改善便秘。

尽管丝瓜有这么多功能，但因为性凉也不适合大量食用，食用过多损伤阳气。一天建议吃1到2根足矣。体虚内寒、腹泻者不宜多食瓜，因为丝瓜滑肠致泻，进食过多可能会加重体虚现象，导致腹泻加重，还会引发一些胃肠道问题。孕妇一旦过量食用丝瓜会导致腹泻、腹痛，严重时还会引起宫缩，甚至导致流产。若不小心买到苦味的丝瓜，建议不要食用，因为苦的丝瓜有可能在生长中没有汲取到足够的光照和营养，而导致味道变苦，产生一种碱糖甙生物碱的毒素，加热后也很难去除，误食后通常在半小时至数小时内，就可出现中毒症状，严重的还有性命之忧。

传递正能量 健康促成长

“26岁的邱少云叔叔不幸被敌人的燃烧弹击中，全身被熊熊烈火包围，但他一动也不动……”这是“六一”儿童节来临之际，省三建建设集团浙北公司青年志愿者在嘉兴经开区石雪幼儿园给孩子们讲英雄故事的场景。

“我们的幸福生活都是这些英雄叔叔们用鲜血换来的……”孩子们用稚嫩的声音说

道：“我们要好好学习，锻炼身体，长大也要帮助别人。”志愿者们用一个个生动而温暖的故事，拉近了孩子们与英雄的距离，这些精神光彩的英雄故事，大大激发了孩子们的正能量和爱国热情，陪伴他们健康快乐成长。

祝愿这些天真烂漫的孩童们，能保持初心，克服各种困难，人人都能成为自己的英雄。

通讯员张叶群摄



高跟鞋穿了十几年，结果路都走不了了 爱美更要关注健康

■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，原来是因为自己穿高跟鞋太久，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”。

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”，外观上是拇趾在第一跖趾关节处向外侧偏斜移位压迫第二脚趾，并且在拇趾内侧出现骨性突起。“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。其中内因就是先天的遗传因素，另外更主要的就是外部因素的影响，穿鞋不合适与拇指外翻也有很大关系，尤其是尖头高跟鞋。

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，会导致骨关节炎。穿高跟鞋时，膝盖内侧压力变大，长期容易引起进行性骨关节炎（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，脊骨位置发生改变，使背部神经承受压力。长期以往，严重者可发展成坐骨神经痛，即背部神经受影响使患者从背部到脚部疼痛及麻痺。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觉察的转动，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：平底高跟鞋交替穿。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响较小。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回流。