

关于吸烟的误区 你了解多少



吸烟百害而无一利。随着国家不断出台有关控烟的政策和条例,越来越多的人意识到吸烟的危害。但是,仍有些群众对吸烟的危害性认识不足,对吸烟的理解存在一些误区。5月31日是“世界无烟日”。近日,记者对许昌市中心医院呼吸危重症科二病区副主任医师史广超进行了采访,由他为大家介绍几种关于吸烟的常见误区。

主讲专家:许昌市中心医院呼吸危重症科二病区副主任医师史广超

□本报记者 马晓非 文/图

误区一:有人吸了一辈子也很健康,有人不吸烟却得了肺癌

对于吸烟的危害,有些人不以为意,还经常会这样说:“有些人吸了一辈子烟也很健康,有些人从来不吸烟却得了肺癌。”

的确,不是每个吸烟的人都会因为吸烟导致的疾病而死亡,但总体来看,大多长期吸烟者最终都会死于与烟草相关的疾病。吸烟者不是100%会得肺癌,但肺癌患者中大多是吸烟者。癌症是多方面因素作用的结果,要减少患病的危险,就不要吸烟。

“吸烟至少可以导致10种不同的癌症,而且每种癌症可能发生在任何年龄段,肺癌仅仅是其中的一种。”史广超告诉记者,流行病学研究表明,吸烟者肺癌的发病率比不吸烟者高10倍以上。

吸烟造成的疾病和死亡不是即

时发生的,常常是在吸烟后的10年到20年甚至更长的时间,吸烟致癌往往也在多年以后才表现出来。所以,应防患于未然,尽早戒烟。

误区二:饭后一支烟,赛过活神仙

许多吸烟者喜欢饭后抽一支烟,以为“饭后一支烟,赛过活神仙”。殊不知,饭后立即吸烟对人体健康危害极大。

史广超告诉记者,人在进食后,消化系统进入全面消化和吸收状态。这时,胃肠蠕动频繁,血液循环加快,全身毛孔张开,而且会释放一些多余的热量以加快组织细胞生物呼吸。如果在这个时候吸烟,以尼古丁为代表的烟雾中有害物质会被肺部和全身组织大量吸收,给人体机能和组织带来比平时吸烟更大的伤害。此外,饭后吸烟还可使胆汁分泌过多,使胰蛋白酶和碳酸盐的分泌受到抑制,影响食物的消化和吸收。可

见,饭后吸烟对身体有着更大的危害。

误区三:室内通风好,吸烟不会影响他人健康

很多吸烟者认为,只要做好室内的通风换气工作,把烟排出去了,就可以在室内吸烟,也不会影响他人健康。其实,这也是一个误区。

世界卫生组织明确指出:采取有效措施防止接触烟草烟雾,需要在特定空间或环境完全消除吸烟和烟草烟雾,以建立100%的无烟环境。接触烟草烟雾没有安全程度可言,应当抛弃二手烟草烟雾毒性有一个临界值的概念,因为此类概念与科学证据相抵触。

史广超表示,想要建立100%的无烟环境,采取通风、空气过滤和设立指定吸烟区(无论是否有专门的通风系统)等任何措施都是无效的,唯一有科学依据的、可以彻底防止接触烟草烟雾的办法就是消除室内吸烟。

即使一个人在办公室里吸烟,也会损害他人健康。首先,当别人来到办公室时,会暴露于烟草烟雾中。其次,烟草烟雾会散发、滞留在衣服、头发、皮肤、墙壁、家具上,其中包含重金属、致癌物等,可在办公室滞留数小时,数天甚至数月,对人体健康产生危害。

误区四:与其吸“二手烟”,不如自己也吸烟

“二手烟”即被动吸烟,被动吸烟者吸入的有害物质浓度并不比吸烟者低。吸烟者吐出的烟雾中,焦油含量比吸入时多1倍,苯并比吸入时多2倍,一氧化碳比吸入时多4倍。“二手烟”包含很多能够迅速刺激和伤害呼吸道的化合物,可导致癌症、慢阻肺、心脑血管疾病等,尤其危

害孕妇和儿童的健康。

有些人会觉得,当和吸烟者在一起时,与其吸别人的“二手烟”,还不如自己也吸烟。史广超提醒,吸“二手烟”危害大,并不是说吸“一手烟”的危害就小了。因为吸“一手烟”时除了吸入70%以上的烟雾外,还会吸入“二手烟”的烟雾,两者相加,危害就更大了。因此,为了不吸“二手烟”而吸“一手烟”,也是不可取的。

误区五:老年人戒烟对身体帮助不大

“戒烟不分早晚,早戒烟早受益。无论是老年人还是年轻人,也不论吸烟时间有多长,只要能够成功戒烟,就会对身体有益,身体的机能就会得到改善。”史广超说,研究显示,戒烟24个小时以后,心血管系统就开始受益了,血压开始下降,发生心肌梗死等心血管意外的风险也随之降低。

世界卫生组织报告显示,戒烟可以增寿。60岁戒烟,预期寿命增加3年以上;50岁戒烟,预期寿命增加6年以上;40岁戒烟,预期寿命增加9年以上;30岁戒烟,预期寿命增加10年以上。因此,任何年龄戒烟都不算迟。对于老年吸烟者而言,戒烟可以减少缺血性心脏病、癌症、呼吸系统疾病等诸多疾病的发生风险,大大提高老年人的生活质量。

戒烟后,很多人会出现咳嗽、痰多、失眠、烦躁等身体不适的症状,俗称“戒断综合征”。大部分人误以为这是生病了,其实,这是戒烟后出现的常见反应。“戒断综合征”在戒烟后几个小时内便会出现,但这些症状是暂时的,是人体机能逐渐恢复到不吸烟状态时自身调整的过程。这种症状在戒烟后的第1周最为严重,多数人在戒烟后3到4周会逐渐减弱,然后逐渐消失。



“肺癌筛查防治公益行动”首站在我市启动



群众在移动肿瘤筛查车内进行肺部CT检查

本报讯(记者 马晓非 文/图)5月25日,由白求恩公益基金会、河南省抗癌协会联合举办的“肺癌筛查防治公益行动”首站在许昌市中心医院启动。5月25日到27日,预约成功的肺癌高危人群可免费在该院进行肺部CT检查。

记者在活动现场看到,一辆移动肿瘤筛查车旁,工作人员指导符合条件的群众有序排队上车,接受肺部CT检查。移动肿瘤筛查车配备了车载低剂量螺旋CT机,能快速给出检测报告和初步诊疗意见。

肺癌是严重危害群众生命健康的恶性肿瘤。根据国家癌症中心统计,我国肺癌发病率和死亡率已经连续10年位居恶性肿瘤之首。目前,我国肺癌患者的5年生存率不足20%。提高肺癌患者的5年生存率并提高其生存质量,早发现、早诊断、早治疗尤为重要。

白求恩公益基金会和河南省抗癌协会联合发起的“肺癌筛查防治公益行动”,旨在通过对肺癌高危人群进行健康筛查,提高肺癌的早期发现、早期诊断和早期治疗比例,从而降低肺癌的发病率和死亡率、减轻个人和社会的负担。

许昌市卫健委二级调研员武宝平表示,“肺癌筛查防治公益行动”在许昌

市中心医院启动,是落实惠民实事、提升群众健康水平的具体行动,希望许昌市中心医院做好相关组织工作,利用此次筛查的契机,提高肺癌筛查能力,完善肺癌筛查体系建设,倡导并推广肺癌规范化诊断和治疗,提高人民群众对肺癌防治知识的知晓率,进一步推动我市肺癌筛查防治工作发展,助力“健康许昌”建设。

“白求恩公益基金会和河南省抗癌协会将‘肺癌筛查防治公益行动’全省第一站选择在我院启动,我们倍感责任之重。”许昌市中心医院院长李峰对记者说,“我们将继续坚守公立医院的使命和责任,进一步发挥许昌市中心医院在人才、技术与设备等方面的优势,努力提高肺癌综合防治能力,增强群众的防癌意识,为增进肺癌患者的健康福祉不懈努力。”

近年来,许昌市中心医院在肺癌诊断及治疗方面进行了许多有益探索,牵头成立许昌市肺结节诊疗中心,整合胸心外科、肿瘤科、呼吸危重症科、医学影像中心、病理科等与肺癌诊治密切相关的多学科技术力量,建立综合诊治协作小组,提高肺癌的早期诊断率和综合治疗水平,在延长肺癌患者生命、提高患者生活质量方面发挥了积极作用,使众多患者从中受益。



全心全意为您服务



好5G

选移动



5G网络率先覆盖全省各省辖市市区

好手机 享优惠

购潮流5G手机 最高优惠4300元

好套餐 多权益

5G智享套餐、流量包优惠享 尊享网络/会员等权益

好业务 快体验

超高清视频、云游戏、AR/VR应用抢先体验

温馨提示

购5G手机,参与终端合约活动,最高可优惠4300元,具体优惠情况以终端合约为准。

■以上资费仅限大陆地区使用,不包含港澳台地区。■本广告仅是要约邀请,更多资费及活动详情请咨询10086或当地移动营业厅。



扫码开启5G