



健康问诊

您身边的家庭医生



2020年5月31日是第33个世界无烟日,今年世界无烟日的主题是“保护青少年远离传统烟草产品和电子烟”。世界卫生组织官网显示,全球烟草流行每年使近600万人丧命,其中有60多万非吸烟者因吸入二手烟雾而失去生命。烟草烟雾中含有7000多种化学成分,其中数百种是有害物质,至少70种能够致癌。全世界前8位死因中,有6种与吸烟有关。吸烟有如此大的危害,我们还有什么理由不去戒烟?为了健康,离“烟”远一点 离健康近一点。

□ 蔡富根/整理

现状

中国每年因吸烟死亡逾百万人

作为烟草生产和消费大国,中国正面临哪些控烟挑战? 以下这一组数据告诉你!

中国正面临怎样的控烟挑战?



——中国烟民超3亿

在中国有超过3亿烟民,占世界总吸烟人口的三分之一。(世卫组织数据)

——每年因吸烟死亡人数逾100万

中国每年因吸烟死亡的人数逾100万,超过结核病、艾滋病和疟疾死亡人数之和。(国家卫健委数据)

——15岁及以上人群吸烟率为26.6%

中国15岁及以上人群吸烟率为26.6%,其中,男性为50.5%,女性为2.1%。(2018年中国成人烟草调查结果)

——非吸烟者的二手烟暴露率为68.1%

中国非吸烟者的二手烟暴露率为68.1%。50.9%的室内工作者在工作场所看到有人吸烟。44.9%的调查对象报告有人在自己家中吸烟。(2018年中国成人烟草调查结果)

——15岁及以上人群戒烟率为20.1%

中国正在做这些努力

——力争2030年15岁以上人群吸烟率低于20%

对于控烟,中国已经提出了明确目标。

《健康中国行动(2019—2030年)》中已经提出,今后政府要逐步提高全面无烟法规覆盖人口比例,在全国范围内实现室内公共场所、室内工作场所和公共交通工具全面禁烟。此外,政府还要研究推进采取税收、价格调节等综合手段,提高控烟成效。

根据上述文件提出的行动目标,到

这些城市控烟正在取得成效

——5年,北京吸烟者减少超55万

北京第三次成人烟草调查报告显示,在北京,2019年成人吸烟率为20.3%,其中37.1%的男性和2.4%的女性被视为经常吸烟者。与2014年相比,吸烟者减少了3.1%。2019年,北京吸烟人数为363.5万,比2016年减少35.8万,比2014年减少55.5万。

——上海15岁及以上成人吸烟率

中国15岁及以上人群戒烟率为20.1%;每日吸烟者戒烟率为15.6%。16.1%的现在吸烟者打算在未来12个月内戒烟,计划在1个月内戒烟的比例仅有5.6%。(2018年中国成人烟草调查结果)

——卷烟年产量23642.5亿支

2019年中国卷烟产量达到23642.5亿支,这一数字比上一年还增加了266.91亿支。(国家统计局数据)

——一半吸烟者买1盒烟不超过9.9元

中国50%的吸烟者购买1盒卷烟的花费不超过9.9元。

购买100盒卷烟的花费占同年人均国内生产总值的比例由2015年的2.0%,下降为1.5%。(2018年中国成人烟草调查结果)

——15至24岁人群电子烟使用率为1.5%

中国电子烟的人群主要以年轻人为主,15—24岁年龄组人群电子烟使用率为1.5%。获得电子烟最主要的途径是互联网。(2018年中国成人烟草调查结果)

2022年和2030年,中国15岁以上人群吸烟率将分别低于24.5%和20%,全面无烟法规保护的人口比例分别达到30%及以上和80%及以上。

——全国有至少20余个“无烟城市”

据不完全统计,自《烟草控制框架公约》在中国生效后,上海、杭州、广州、天津、克拉玛依、银川、哈尔滨、鞍山、绍兴、兰州、深圳、长春、唐山、南宁、西宁、青岛、北京、福州、张家口、武汉等20余城市制定或修改了地方控烟法规,这些城市也被外界称作“无烟城市”。

连续6年下降

2019年上海市成人烟草流行调查核心数据显示,上海15岁及以上成人吸烟率连续6年稳步下降,电子烟现在使用率为1.3%。

——重庆初中生吸烟率下降

日前,重庆市卫生健康委公布了重庆市青少年吸烟的数据。2019年,重庆初中生吸烟率为2.3%,较2014年的8.5%明显下降。

真相

吸烟的几个谣言不要信!

——卷烟加滤嘴危害小?

卷烟加上过滤嘴并不会降低其危害,新开封的卷烟搁置一段时间再抽对人体的危害也不会减少。卷烟中的有害物质主要是在燃烧中特别是不完全燃烧时产生的,这些物质并不会因为开封搁置了一段时间就减少。

——低焦油卷烟危害小?

焦油的高低不能作为卷烟危害性评价指标,焦油量降低导致尼古丁摄入降低,可能会使吸食者的行为发生改变,比如增加抽吸口数和频度、加深吸烟深度等,吸烟者实际吸入的焦油量并未减低。降焦非但不能减害,甚至可能适得其反。

——电子烟没有危害?

对于电子烟,上海市医学会呼吸病学分会烟草病学组

危害

长期吸烟,可能会得什么病?

成都市第三人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师邬亭亭介绍,吸烟是诱发呼吸系统疾病最主要的危险因素,威胁到每一个与其接触者的肺部健康。长期吸烟是诱发肺癌的危险因素。

邬亭亭介绍,长期吸烟还可能增加口腔黏膜肿瘤、鼻咽肿瘤、消化道肿瘤、乳腺癌、急性白血病等疾病发生的风险;长期吸烟会损伤血管内皮功能,导致动脉粥样硬化的发生,使血管管腔变窄,动脉血流受阻,引发多种心脑血管疾病。

除此之外,吸烟对健康还有以下危害:吸烟影响性功能。吸烟会影响血液循环,使生殖器官血流量减少,进而导致性唤起困难(包括男性和女性)。2007年中国一项大规模调查还发现,20%的男性勃起功能障碍与吸烟有关。

吸烟人睡眠质量差。美国约翰霍普金斯大学一项研究发现,一夜睡醒后,吸烟者依然困倦的几率是非吸烟者的4倍。研究人员分析指出,其原因是吸烟者夜间睡眠过程中,

全球烟草流行 每年近600万人丧命

离“烟”远一点 离健康近一点



调查

哪些地方是“二手烟”高风险区域?

世界无烟日前夕,记者通过实地走访等方式发现一些场所是“二手烟”的高发区域:

1.站台。目前公共交通工具如高铁动车、公交车上都已禁止吸烟,火车站的候车大厅内也不允许吸烟。但记者发现,在火车站或公交车站点这些开放区域总有人吞云吐雾。不少人习惯在上车前抽烟,下车后更是立刻在站台的垃圾箱旁“过烟瘾”,这就导致站台上的其他旅客被迫吸入“二手烟”。

2.绿皮火车的车厢连接处。虽然高铁动车已经全面禁烟,可是绿皮火车上的车厢连接处依然是吸烟多发区域。

3.部分户外景区。大部分旅游风景区出于保护文物或环境目的禁止吸烟。但是,有村民居住生活的古村落,村民中就有不少人吸烟,因此也无法禁止游客吸烟。

4.办公场所的个人办公室、楼梯间、洗手间、食堂等地方禁止吸烟已经成为常态,但总有人认为自己单独一人的办公室内吸烟不要紧,这就导致上门办事的其他人遭受二手烟侵害,还有不少吸烟者“转战”单位的洗手间、茶水间、楼梯间等控烟“死角”处,殊不知密闭的空间内烟雾和有害物质很难散去。

5.电影院、KTV、酒吧、餐厅、棋牌室包间等场所。娱乐餐饮场所一直是禁烟的重点区域,但不少观影者反映,在电影院幽暗的环境中时常有人偷偷吸烟。

专家建议,吸烟者除了尽快戒烟,杜绝在公众场合吸烟以外,吸烟后更换房间内的纺织物品,及时洗澡、换衣服,才能让“二手烟”的危害减少到最低。

身体无法获得尼古丁,虽然看似呼呼大睡,实际上其睡眠会多次被打扰,睡眠质量下降。

吸烟者骨头很脆弱。研究发现,女烟民每吸烟10年,骨矿物质密度就会降低2.3%—3.3%,骨质密度下降会导致骨折和骨质疏松症发病率大增。在绝经妇女中,这种危险更大。

吸烟增加失聪失明危险。最新研究发现,与不吸烟者相比,吸烟者发生听力丧失的危险增加近70%。一项对2万多名男性的大规模调查发现,吸烟也会增加男性视力减弱的几率。吸烟还会增加产生视力头号“杀手”黄斑变性的可能。

吸烟爱得牛皮癣。多项研究表明,每天吸烟与牛皮癣发病危险增加有极大的关联性。每天吸烟超过20根以上,牛皮癣的发病危险就会水涨船高。

策略

推荐几款适合戒烟的小偏方

戒烟药茶



1.取南瓜藤250克,洗净切碎,捣烂取汁,加红糖适量,开水冲后代茶饮。

2.取地龙、鱼腥草各12克,远志15克,加水500毫升,煎至250毫升,放凉之后,早晨空腹服用。

3.取绿茶、薄荷、藿香、甘草各等份,白砂糖少许,水煮当茶饮服,每日8~12次,连用2~3天。

戒烟药贴

1.将味精、肉桂、丁香各等份研细,每次取0.5克,加适量医用凡士林调成膏状,或者加入少许酒做成药饼,贴敷于合谷穴(即虎口,在手背第一、二掌骨间,第二掌骨桡侧的中点)、甜味穴(翘起大拇指,在近腕部的拇指尽头、二筋之间,有一凹陷深窝便是该穴),外用胶布固定,24小时之后取下,连贴2~3次。

2.取六神丸一粒,用胶布(约一厘米见方)粘住,贴在双手手腕部的甜味穴上。二只手轮流贴压,每天按压数次,一周一换。

锦囊

吸烟伤肺! 看看名人如何戒烟

对于吸烟的人来说,如何戒烟是一个非常难解决的问题。戒了没几天烟瘾一犯又重新吸上了。如何彻底戒烟呢?看看名人们的“心”法术。

邓小平:

吃鱼皮花生,克服依赖

邓小平有几十年的“烟史”,开会都忍不住要抽烟,他与中外朋友会见谈话时,经常是从抽烟开始的。到了晚年,出于健康的考虑,他开始忍痛戒烟。为了戒烟不半途而废,他以坚忍不拔的毅力,加上吃鱼皮花生,渐渐地把烟戒掉了。

心法1:戒烟时,会出现烦躁、易怒等戒断症状,可适当使用替代物,分散注意力,克服心理依赖,如吃东西、喝水、做做放松活动(如深呼吸等)。

齐白石: 公布戒烟行动,获得支持

著名画家齐白石,年轻时烟瘾很大,习惯先抽烟,再作画。后来,体会到了吸烟的危害,欲下决心戒掉。于是,他当着众人,把烟盒抛入水中,并吟诗道:“烟从水中去,诗从腹中来。”同时,接受亲朋好友的监督与鼓励,使他的烟瘾随水而去。

心法3:把你的戒烟行动告诉亲朋好友与同事,或向他们承诺戒烟,得到鼓励与心理支持,使戒烟信念更坚定。

奥巴马: 欲树立榜样,增加动力

美国总统奥巴马的戒烟过程断断续续地持续了3年,难戒的烟瘾给他带来烦忧。但为“给