

专家访谈

5月31日,世界无烟日。这个日子确立别有深意,因为次日是国际儿童节,希望下一代免受烟草的危害。今年世界无烟日中国宣传主题活动为“无烟——为成长护航”,与此深意恰好契合。

烟草依赖是一种慢性高复发性疾病。吸烟和二手烟问题严重危害人类健康。数据显示,中国烟民已达到3.5亿人,15岁及以上吸烟人群中绝大部分是男性,青少年吸烟率达到6.9%。吸烟人群低龄化令人担忧。

5.31
世界无烟日

营造无烟环境 为成长护航

危害 超乎想象

青少年是身体快速生长和发育的关键期,这个时候,保证安全和健康最重要。曹医生说,刚开始吸烟的青少年也许感觉不出来吸烟的危害,但等到出现状况时,往往就来不及了。

青少年若肺部受损,可导致肺活量下降,活动耐力下降,甚至出现慢性支气管炎、引起和加重支气管哮喘。还可能致早衰,致少女月经紊乱和痛经,影响青少年的骨骼发育,损害青少年的口腔健康,对青少年的身高造成影响,导致生长迟缓。长期吸烟还会使青少年的嗅觉、味觉功能减退,免疫功能减弱,易出现疾病感染。

吸烟也会对青少年的智力、个性、心理、学习

等产生不利影响。长时间吸烟会导致注意力和稳定性有所下降,同时也会降低一个人的智力水平和学习效率,严重时可能导致思维中断和记忆障碍。

吸烟还可能让青少年迷失方向,助长他们追求享乐的生活态度,增加父母的经济负担,导致不良交往,养成一些恶习,误入歧途,甚至引发犯罪。这个时期一旦建立起错误的价值观,很可能对青少年的未来产生不可估量的后果。

为此,帮助青少年远离吸烟,多接触正能量的事物,培养青少年积极向上的品德,需要全社会的关爱。

受访专家

曹秀莉,主任
医师,太原市第二
人民医院儿科主任,山
西省医学会儿科分会
委员会委员,太原市医师协
会儿科分会委员,太原市
卫健委质控中心儿科质
控部委员。从事儿科临床
工作30多年,对诊治儿
科常见病、多发病具
有丰富的临床经验。

吸烟 致病源头

曹秀莉医生说,吸烟有害健康,但我们的身边仍然有很多人在吸烟,出于各种原因戒不掉。青少年对外界事物充满好奇,难免会有尝试的冲动。研究资料表明,吸烟产生的烟草烟雾中含有尼古丁、焦油、悬浮颗粒、PM2.5等超过数百种有害化学物质及至少69种的致癌物,都是致病源。

吸烟伤肺。最直接的影响就是导致肺病、气管炎、支气管炎,还可能是慢阻肺疾病等。然后是多种慢性病,会影响心率、血压、中枢神经,会致癌、致畸。

吸烟伤肾。研究显示,烟草里的尼古丁成分,及镉、铅等重金属元素,都会对肾脏造成严重损伤。如果已经得了高血压、糖尿病、慢性肾小球肾炎等,吸烟的患者更容易出现肾功能损伤,更快进入尿毒症状态。

总之,吸烟量越大、吸烟史越长,患病的风险越高。

青少年正处于身体快速成长发育的阶段,身体各器官系统尚未发育成熟,比较稚嫩和敏感,抵抗力不强,对各种有毒物质的吸收反而比成人容易,中毒也会较深。所以,曹医生强调,吸烟对青少年的危害远大于成人。

无烟 理想环境

世卫组织官方数据显示,全世界每年有800多万人因吸烟而丧生。其中700万人属于直接吸烟,120万人属于接触二手烟的非吸烟者。曹医生认为,相较直接吸烟,二手烟的危害同样不容小觑,这也是为什么医生会经常告诫人们戒烟的缘故。

短暂接触二手烟,大量致癌物会损害支气管黏膜上皮细胞DNA。长期呼吸二手烟,患肺癌的风险会增加30%。

还有一种三手烟,是香烟残留,在吸烟者熄灭香烟后危害仍会长期存在。烟民吞云吐雾后,烟雾中的有害物质尘埃颗粒残留在吸烟者的皮肤、体表,以及周围环境的物体表面,比如墙壁、地毯、家具上。这些香烟残留物可以存在几天、几周甚至数月,其所含的有毒成分,随着时间流逝,会重

新释放到空气中,还可能形成毒性更强的二次污染物,引发癌症。

一个家庭,如果父母有吸烟的不良习惯,就要做到自我控制,减少吸烟次数、改正吸烟行为,避免污染居家空气,避免孩子身体健康和行为习惯受到影响。在公共空间,对人们的要求也一样。虽然我国对人们在公共场所减少吸烟的教育取得了初步成效,但数据显示,我国每年消耗香烟量占全世界总量的30%以上。面对如此庞大的烟草消耗体量,控烟仍任重道远。

杜绝吸烟是全社会的共同责任。曹秀莉医生呼吁:让我们一起携手营造无烟环境,真正做到为青少年成长护航。

记者 张国英文 / 摄

“二阳”来了——
请给免疫力“充满电”

近来,“二阳”相关话题广受关注,市卫健委日前也发布消息称,我市医疗机构每日报告新冠病毒感染人数呈上升趋势,其中再次感染(即“二阳”)比例目前占约22%。

又到了比拼免疫力的时刻,就让我们来看看,你是否也有这些破坏身体免疫力的习惯?怎样判断自己是否免疫力下降,又该如何提升自己的免疫力呢?

◆几种表现要注意

当疾病来袭时,最好的药就是我们的免疫力。当你出现伤口愈合较慢,并有发炎症状;经常感冒、发烧、身体不适并且生病后久久不能康复,说明此时自身免疫力较差。另外,经常肠胃不适、出虚汗,以及总是感觉疲劳、没精神,工作经常提不起劲,稍做一点事就感到疲惫,也表明人体免疫系统不够健康。

◆不良习惯是诱因

免疫力虽然与天生条件有一定关系,但后天习惯也对免疫力有重要影响。

饮食习惯不健康,会严重影响免疫力。不少人爱吃蛋白质和主食。蛋白质是免疫细胞的重要组成部分,如果摄入不足,免疫细胞无法及时修复和增殖。富含碳水化合物的主食是人体能量的主要来源,也具有保护蛋白质的作用。饮水不足,机体缺水,代谢废物难以排出,会导致免疫力低下。同时,高盐、高糖饮食也没有益处。吃盐过多不仅不利于控制血压,还会扰乱肠道菌

温馨提示

群,进而影响免疫功能。过量摄入添加糖也会导致免疫系统功能紊乱,降低抗感染能力。过量饮酒的危害更不能小觑。过量饮酒会消耗大量B族维生素,损伤肝脏。

长时间熬夜会导致免疫力降低,会让人疲劳,精神不振,感冒、过敏也会不期而至。另外,经常久坐,不爱运动,总是闷闷不乐、心情烦躁,负面情绪“爆棚”,都会导致免疫力低下。

◆一起“守护”免疫力

免疫力是守护我们身体的重要防线。想要提高自身免疫力,没有捷径,唯有改变不良生活习惯,加强营养。

首先就是要“管住嘴,迈开腿”,加强体育锻炼。体育锻炼是提高免疫力的好帮手。无论男女老少,都可以根据自身情况,开展适合自己的运动。每周锻炼三次以上,可以进行一些轻松的有氧运动,提高人体耐力素质,跑步、瑜伽、太极拳等都是不错的选择。其次要放松心情,缓解压力。每天都要保持好心情,心态乐观向上。拥有饱满的精神状态,对维持机体正常免疫平衡至关重要。第三,按时作息,不要熬夜,高质量的睡眠有助于维持机体正常免疫平衡。保证充足休息,工作、学习、娱乐等也都要有规律有计划。

日常饮食注意合理均衡,各种营养均衡摄取,才能给免疫细胞的产生提供养分支持。专家也强调,适时接种相关疫苗,也有助于我们提高对某些疾病的抵抗力。

记者 魏薇

保健有方

前列腺增生患者日常保健

贺彦君

良性前列腺增生是中老年男性常见的排尿障碍性疾病。对于患者来说,日常生活中应从以下方面多加注意——

1. 禁烟酒。长期酗酒吸烟容易对身体产生刺激,致使前列腺器官充血,加重病情发生,也不利于疾病的治疗。所以我们要远离烟酒,特别是白酒。
2. 忌刺激性食物。平时应该避免吃生冷、油腻、辛辣等刺激性食物,比如咖啡、辣椒、冰激凌、冰镇饮料等,这些会加重体内湿热内生,导致疾病的高发。要尽量吃一些热的食物,不要图一时舒服。
3. 多食新鲜的水果、蔬菜和高蛋白食物。

男性朋友一定要多吃新鲜的水果蔬菜,补充人体必需的维生素,还要多吃粗粮及大豆制品,适量食用牛肉和鸡蛋,多吃一些种子类的食物,如:南瓜子、葵花子等,要每日食用,数量不拘。

4. 多喝水。有些患者因为尿频、尿痛的症状会拒绝喝水,其实这是完全错误的,只有多喝水才能稀释尿液,减少刺激,并且达到对膀胱的冲刷作用,减少病菌的滋生、繁殖和膀胱结石的形成。饮水应以凉开水为佳,少饮浓茶。患者还可以饮用蜂蜜水,或者是绿豆煮烂成粥,对于排尿涩痛者尤为适用。

(作者单位:太原市人民医院)

医生在线

产前检查需要做三维或四维超声吗

郭丽娟

在孕妇的产检中一般都需要进行超声检查,它作为一种无创、可重复进行的检查技术,对产前筛查起着重要辅助作用。

在超声科经常会碰到孕妈问:“医生,我们做的是不是三维、四维超声啊?是不是什么都能看到?能不能拍个宝宝脸的照片,让我看看长得好不好?”

孕妈们首先要明白一点:产前超声检查的目的是为了发现胎儿有无结构畸形,而不是为了看看宝宝长啥样。

还有不少准妈妈受一些宣传误导,认为三维、四维彩超比二维更高级,更能够看得清楚胎儿,更有利于胎儿畸形的筛查。

产前诊断的正确率除了对超声仪器的要求之外,还要受到医生水平、孕周、羊水量、孕妇腹壁厚度、胎儿畸形种类、胎儿位置、检查所用时间等多种因素的影响。并不是大家所理解的那样,认为三维、四维就比二维更清

楚。二维是切面成像,只能看到一个切面,通过二维超声图像获取诊断信息。三维是立体成像,在二维超声的基础上进行成像,四维是三维加上时间的维度,即动态的三维,通过表面成像模式、骨骼成像模式、血管成像模式,由计算机进行三维重建。

但不管哪种超声波检查,都不可能发现所有的胎儿畸形。三维、四维超声仅提供胎儿的立体图像,它们判断胎儿畸形的能力并不比二维高,只是二维超声的一种辅助检查方法,比如当二维超声发现胎儿唇裂时,可以进一步用三维超声成像获得胎儿唇部的三维立体图像,以便于孕妇及家属更加直观地理解。

因此,产前诊断的核心仍然是二维超声。超声检查并不是维度越多就越好。

作者单位:山西省儿童医院(山西省妇幼保健院)

