

关注“世界无烟日”

■ 本报记者 马珂

5月31日，我省举办第34个“世界无烟日”控烟宣传活动。这场活动特别强调了电子烟的危害，提醒大众警惕电子烟的“门户效应”，警惕电子烟对校园的入侵。

“戒烟神器”“无害蒸汽”“没有二手烟”“健康烟”……近年来，被厂商宣称具有多种功效的电子烟日益得到烟民追捧，甚至吸引了青少年群体的青睐。中国疾病预防控制中心发布的调查数据显示，初中生卷烟使用率明显下降，但电子烟使用率显著上升。

“电子烟并不能帮助戒烟，对健康的危害也不比香烟低！”省人民医院呼吸与危重症医学科主治医师张蕾说。

『戒烟神器？』『无害蒸汽？』『没有二手烟？』

拨开电子烟烟花式烟雾弹

电子烟瞄上青少年群体

细心的人不难发现，在很多公共场合，电子烟的销售柜台越来越普遍。这些柜台装饰显眼，推销的电子烟款式多样，而且部分配有精美的包装。

17岁的张晓(化名)身边有不少同学在抽电子烟，他也开始尝试，“我不抽显得我很土，大家还会一起分享好看的电子烟外壳，我不抽烟怎么融入大家？”对于青少年而言，同学之间往往相互影响，一旦有人使用电子烟，往往就会有人跟着抽。

一项针对9万余名青少年的研究结果显示，青少年使用电子烟后成为卷烟使用者的风险，是从未使用电子烟者的2.21倍。

2018年以来，国家市场监督管理总局、国家烟草专卖局先后发布多项禁令，不得向未成年人销售电子烟，不得通过互联网销售电子烟，不得通过互联网发布电子烟广告。

但是，中国疾病预防控制中心2020年发布的数据显示，2019年初中学生听说过电子烟的比例为69.9%，电子烟使用率为2.7%，与2014年相比分别上升了24.9个和1.5个百分点。

电子烟对健康有害无益

不少电子烟品牌打着“安全放心”“无毒无害、低毒低害”的广告忽悠消费者，又通常以“戒烟神器”“传统烟草替代品”等形象出现。有电子烟店铺打出的广告是“衍生释放物约是传统烟草的8%，可降低95%的伤害”。

张蕾表示，部分电子烟的尼古丁含量偏高，甚至高于普通香烟。“无法确认到底有多少，同时也不知道有没有添加新的有害成分。”张蕾说道。

中国烟草总公司郑州烟草研究院的一项研究成果显示，544个电子烟样品标识的尼古丁含量与实际含量差别较大。比如，某样品的电子烟标识尼古丁含量为6mg/烟弹，但是检测值为12.3mg/烟弹。

国家卫健委最新发布的《中国吸烟危害健康报告2020》指出，有充分证据表明电子烟是不安全的，会对健康产生危害。电子烟除了会吸引青少年使用卷烟外，本身亦对青少年的身心健康和成长造成不良影响。

省肿瘤医院戒烟门诊主治医师程全表示，很多人吸完电子烟后出现咳嗽、咽喉不舒服等症状，而罪魁祸首正是烟液中的甲醛和乙醛。甲醛和乙醛可刺激呼吸道、鼻腔和口腔黏膜，导致咳嗽、鼻炎、咽喉炎。此外，电子烟中的羰基化合物、挥发性有机化合物、亚硝胺和重金属等也是强致癌物质，具有潜在致癌作用。

“不管是什么形式的烟，不吸烟是最好的选择！”程全说。



每年超100万人死于烟草危害

烟草危害健康是不争的医学事实，是当前世界上最严重的公共卫生问题之一。烟草烟雾中含有7000多种化合物，250种有毒物质，至少69种致癌物。

吸烟及二手烟暴露会导致恶性肿瘤、慢性呼吸疾病、心脑血管病、糖尿病、生殖和发育异常、皮肤老化等众多疾病。数据显示，我国每年死于烟草相关疾病的人数超过100万，如不采取有效行动，预计到2030年将增至每年200万人，到2050年增至每年300万人。

我省15岁以上人群吸烟率近三年分别为：2018年的26.4%，2019年的25.9%和2020年的25.8%。

张蕾介绍，烟草中的尼古丁成瘾性很高，其成瘾性超过大部分毒品，仅次于海洛因、可卡因，居第三位。戒烟很难，靠个人的毅力干戒，成功率仅有3%—5%，失败率高达90%以上；戒烟失败不断打击戒烟者的自信心，结果形成想戒烟的人很多，而付诸行动的人却很少。

“我们在临床上发现一些严重的慢阻肺患者，都和吸烟有关，但是现在人们的认知并不全面，对于吸烟带给全身器官的伤害并不了解，只觉得吸烟的危害只有得肺癌。”张蕾说。

“干戒，成功率仅有3%—5%，而采用科学的戒烟方法，特别是到戒烟门诊接受干预，成功率可提高到30%—50%。”程全说。

据悉，自2014年至2021年，我省共有省人民医院、海口市人民医院等14家医疗机构参与戒烟门诊规范化建设。2020年全年我省13家戒烟门诊共向国家控烟办报送戒烟服务数量为：首访1341例，一月随访1287例，三月随访1327例，在全国排序中居第5位。

“易怒、焦虑、犯困都属于戒断反应，戒烟门诊会对吸烟者进行全面评估，通过药物来帮助戒烟患者减轻戒断反应，但是多数人并不知道有戒烟门诊的存在。”程全说。

吸烟的危害

呼吸系统疾病

吸烟损害肺部结构、肺功能和呼吸道免疫系统功能，引起多种呼吸系统疾病。

有充分证据说明吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病、呼吸道感染、肺结核、多种间质性肺疾病，且吸烟量越大、吸烟年限越长，疾病的发病风险越高。

有证据提示吸烟可以增加支气管哮喘、小气道功能异常、静脉血栓栓塞症、睡眠呼吸暂停、尘肺的发病风险。

恶性肿瘤

烟草烟雾中含有至少69种致癌物，当人体暴露于这些致癌物中时，致癌物会引起体内关键基因发生永久性突变并逐渐积累，正常生长调控机制失调，最终导致恶性肿瘤的发生。

有充分证据说明吸烟可以导致肺癌、口腔和咽喉部恶性肿瘤、喉癌、膀胱癌、宫颈癌、卵巢癌、胰腺癌、肝癌、食管癌、胃癌、肾癌等，且吸烟量越大、吸烟年限越长，疾病的发病风险越高。

有证据提示吸烟可以增加急性白血病、鼻咽癌、结直肠癌、乳腺癌的发病风险。

心脑血管病

吸烟会损伤血管内皮功能，导致动脉粥样硬化改变，使血管腔变窄，动脉血流受阻，引发多种心脑血管病；吸烟还会与影响心脑血管病的其他危险因素产生协同作用。

有充分证据说明吸烟可以导致动脉粥样硬化、冠状动脉粥样硬化性心脏病、脑卒中、外周动脉疾病，且吸烟量越大、吸烟年限越长，疾病的发病风险越高。

有证据提示吸烟可以增加高血压的发病风险。

糖尿病

吸烟使拮抗胰岛素的激素分泌增加，影响细胞胰岛素信号转导蛋白的合成，抑制胰岛素的生成，长期吸烟还可引起脂肪组织的再分布，上述因素均可增加胰岛素抵抗。

有充分证据说明吸烟可以导致2型糖尿病，且吸烟量越大、起始吸烟年龄越小、吸烟年限越长，疾病的发病风险越高。

戒烟可明显降低这些疾病的发病风险，并改善疾病预后。

(马珂 辑)

健康养生 科学治病

省肿瘤医院成功实施“术中放疗”新技术

日前，海南省肿瘤医院成功实施一例“肝癌术中放射治疗”新技术，患者术后未出现明显副反应，术后第10天即恢复良好，平安出院。5月31日，患者杜先生回医院复查，身体各项指标良好。

今年58岁的杜先生来自海南万宁，有多年乙肝病史。2个月前因右上腹部疼痛，在当地医院就诊，发现肝脏长了肿瘤，为进一步诊断及治疗，杜先生选择到海南省肿瘤医院肝胆胰外科就诊，并被确诊为肝癌。

“由于杜先生肝肿瘤形状不规则、边界不清、部位特殊，单纯外科手术很难在保留足够肝脏的情况下将肿瘤切除干净，一旦残留肉眼无法发现的肝癌组织，就达不到手术治疗的目标。”省肿瘤医院副院长、首席专家、国内知名腹部肿瘤专家邵永孚介绍：“残留的肝肿瘤组织，极可能如野草般肆意生长、扩散，加速肿瘤复发的风险。”

患者利益至上。为达到治疗目标，邵永孚团队组织了MDT(多学科会诊)，最终从多种治疗方案中，选择了安全性高、复发率低的“手术切除+术中放疗”联合治疗方案。

邵永孚介绍，术中放疗是一项新技术，融合了“外科治疗”和“放射治疗”的跨学科优势，即在手术过程中对切除后的病灶和易复发部位进行精准照射，高效“歼灭”癌细胞的同时，有效保护周围正常器官及组织，降低复发率及术后并发症，提高肿瘤患者的生存期与生活质量。

肝癌是放射治疗领域的“深水区”。术中放疗专家冉浩男介绍，由于肝脏血供极为丰富，对放疗射线极为敏感，耐受量低，放射剂量掌控非常难；同时肝脏位置特殊，周围重要器官多。因此，肝部肿瘤放疗，易发生放射性肝炎等并发症，死亡率高。

为确保治疗安全，术中放疗组与邵永孚外科团队密切协作，术前进行了深入讨论，借助影像检查结果以及实验室验证结果，并根据患者身体状况综合评估，反复推演，制定了手术和术中放疗的详细方案，设计了精准照射剂量。

术中，邵永孚主刀，顺利切除了肿瘤。术中放疗专家冉浩男按照术前预案，现场快速确定放射的范围、深度及剂量。同时，通过人为遮挡等有效手段，对胆囊、胆管、胃、十二指肠等正常器官组织实施严密保护，避免不必要的损伤，有效减少放疗并发症的发生。

冉浩男有着300多例各种恶性肿瘤术中放疗经验，他表示，术中放疗相对常规放疗来说，有三大优势：一是瘤床靶区由于目力可及，照射精准，不易脱靶；二是剂量和照射范围可控，更加精准安全；三是可有效保护正常组织，能避免“杀敌一千自损八百”意外伤害，减少放射性肝炎等并发症，保证治疗安全。

邵永孚介绍，杜先生术后未出现放射性肝炎、胆漏等并发症，治疗达到预期目标。

该例手术的成功实施，标志着我省肝癌患者将获得更多治疗方式选择，同时，为国内、甚至国际肝肿瘤术中放疗技术提供了宝贵经验。

(文/陈琳)

关注“全国爱眼日”

爱眼日义诊送健康

本报讯(记者侯赛)6月6日是第26个“全国爱眼日”，今年“爱眼日”的主题为：加强全民爱眼意识 提高民族健康素质。为了让更多的人了解眼健康知识，守护自己的心灵之窗，海口市人民医院将于6月6日上午在其门诊楼开展免费眼部疾病相关检查及科普宣传活动。

据国家卫生健康委2020年6月发布的首部《中国眼健康白皮书》显示，我国儿童青少年近视总体发生率为53.6%，高中生为81%，大学生总体发生率为90%。我国成世界上近视发生率最高的国家之一，近视眼人数世界第一。近视已成影响国民健康的重要问题。

那不同年龄段人群应该怎样呵护双眼呢？海口市人民医院眼科主任医师刘彩霞给出了建议：“学龄期少年儿童应合理科学用眼，增加户外运动，每天坚持2个小时以上户外活动，近距离高强度用眼时，遵循‘3个20原则’，即用眼20分钟后应眺望远处20英尺(约6米)外20秒；中老年人需要对眼睛进行一次眼底照相检查，及早发现黄斑疾病、青光眼等疾病，及早治疗。”



获取更多权威健康资讯
关注“兜医圈儿”微信公众号

文马珂 本版制图许丽

科学戒烟 这些方式可以选择

1

戒烟热线服务：拨打12320、4008085531或4008885531。

2

戒烟咨询服务。我省要求一级以下基层医疗机构至少能提供的戒烟服务主要是对烟民提出戒烟忠告，告知吸烟危害和戒烟益处等服务。

3

简短戒烟干预服务。我省要求二级、三级医疗机构至少能提供的戒烟服务主要是对烟民提出戒烟的忠告，告知吸烟的危害和戒烟的益处，采取5A和5R方法进行戒烟干预，并可根据烟民情况转诊到戒烟门诊进行治疗等服务。

4

戒烟门诊服务，能从心理、生理、行为等多角度为吸烟者提供指导和切实有效的帮助，根据尼古丁依赖程度决定所采取干预方法的戒烟服务。

孩子长蛀牙 谁之过？

最开心的莫过小时候，因为可以尽情吃零食、尽情玩。可是，尽情吃零食的日子里，有些小朋友却不能享用美味的零食，因为有蛀牙的困扰。造成蛀牙的原因主要有以下四方面，为了预防蛀牙，家长们应该仔细阅读：

1. 乳牙脆弱，更容易蛀牙

小朋友的乳牙钙化程度低，表面不光滑，而且伴有许多微孔。而年轻恒牙咬合面的沟、窝、点隙多而深，细菌容易附着在牙齿表面，更甚者会残留在牙缝中，形成牙菌斑，从而不知不觉地造成蛀牙。

2. 爱吃零食，才是罪魁祸首

小朋友对于零食的热爱，是家长无法阻止的，而小孩子喜欢的零食多是糖果、蛋糕、碳酸饮料等人工糖精合成品。这类食品糖精成分高，残留在小朋友的口腔中，容易侵蚀牙釉

质，形成蛀牙。

3. 刷牙困难，不爱刷牙

在长出第一颗乳牙时，就应该开始刷牙，每天刷牙的好习惯要从小开始培养。但是小朋友年幼，动手能力差，要做到吃完零食后刷牙，基本不可能。细菌残留在口腔中，蛀牙就会出现。

4. 时间不够、刷牙方法不达标

家长不会严格关注小朋友的刷牙时间，很多小朋友都应付着刷牙。其实刷牙时间要达到2—3分钟才满足清除细菌残留和牙菌斑的效果。刷牙方法多是采取家长惯常教的“拉锯式”横刷牙，然而这是最损伤牙釉质的刷牙方法，会加快蛀牙。家长不注意时，蛀牙就会找上门。家长应该让小朋友养成早晚刷牙、饭后勤漱口、定期检查预防蛀牙的好习惯，爱护牙齿从小开始。

海南泰康拜博口腔医院种植中心



诊疗科目

口腔种植 口腔外科 预防口腔专业
口腔颌面外科专业 医学影像科
口腔科 口腔修复专业
口腔正畸专业 医学检验科

咨询预约热线

0898-36351111

地址：海口市海府路105号(省彩票中心公交站旁)