

H 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生张蕾说。

拔开电子烟花式烟雾弹

『戒烟神器』？『无害蒸汽』？『没有二手烟』？



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，结果形成戒烟的人很多，而付诸行动的人却很少。

“我们在临幊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：首诊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、呼吸系统感染、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 编）

H 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肿瘤组织，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，现场快速确定放疗的范围、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：一是肿瘤靶区由于目力可及，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）

H 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；中老年人群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

孩子长蛀牙 谁之过？

最开心的莫过于小时候，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食品。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”横刷法，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。

科学戒烟
这些方式可以选择



文/马珂 本版制图/许丽

海南泰康拜博口腔医院种植中心

诊疗科目：口腔种植、牙周科、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）