

新年新气象 从戒烟开始

新年新气象，要从戒除不良习惯做起。戒烟，过去一年中曝光频率最高的关键词之一；戒烟，对健康和寿命发挥着举足轻重作用的生活方式。可以说，戒烟位列2013年最需恪守的行为首位。

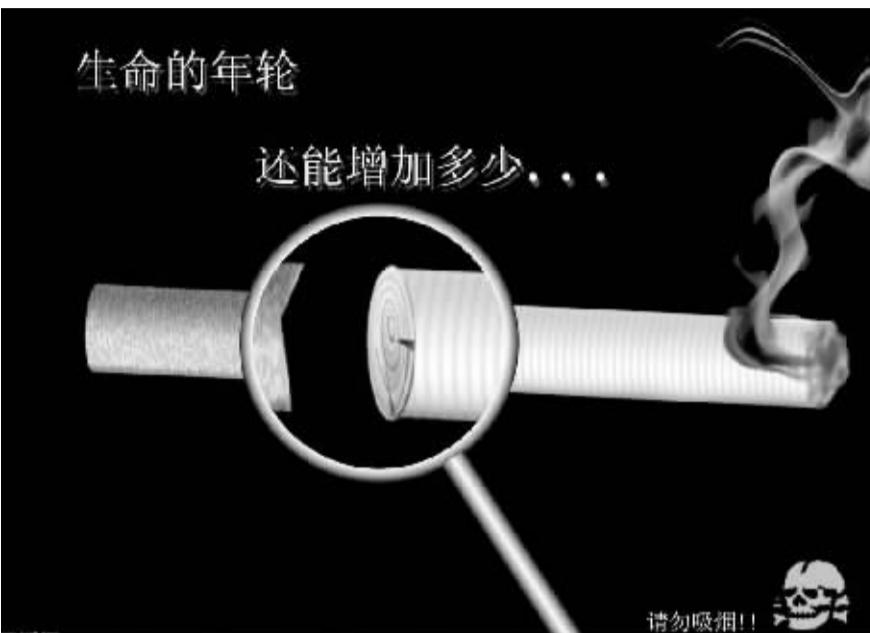
烟害不在一朝一夕

烟草对人类健康的危害遍及全身各个脏器系统。首当其冲的是呼吸系统及心血管系统。数据显示，吸烟者肺癌的发病率比普通人高20~25倍，且与吸烟的量和吸烟时间的长短呈正相关。吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高10~13倍。肺癌死亡人数中，约85%由吸烟造成。吸烟可使冠心病的患病时间提前10年，患病危险增加2倍，急性心肌梗死的发生风险增加7倍。吸烟者中风的危险是不吸烟者的2~3.5倍；如果吸烟和高血压同时存在，中风的风险就会升高近20倍。同时吸烟还会与高血压、高血脂和高血糖等其他心血管疾病危险因素发生协同作用，放大危害。除此之外，吸烟与全身各个系统的肿瘤、消化道疾病、内分泌疾病、生殖系统疾病的发生都密切相关。临床研究和动物实验表明，烟雾中的致癌物质还能通过胎盘影响胎儿，致使其子代的癌症发病率显著增高。吸烟对健康的危害不是一朝一夕就能被发现的，而是出现在吸烟后的10年、20年甚至更长。

戒烟难在成瘾性

烟草本身强大的成瘾性是烟民戒烟困难的关键原因。尼古丁是导致烟草成瘾的罪魁祸首，烟草中的尼古丁是一种神经毒素，成瘾性极高，主要侵害神经系统，被人吸入后只需7.5秒就可到达大脑，与大脑中的尼古丁乙酰胆碱受体结合，释放出大量的多巴胺，使吸烟者产生欣快感，同时反射性引起呼吸兴奋、血压升高、增加心血管负担。尼古丁使中枢神经系统先兴奋后抑制，美妙的感觉转瞬即逝。

成瘾后不吸烟会更加难受，此时吸烟不是为了追求美妙的感觉，只是为了减少尼古丁浓度下降引起的不适。开始，吸烟者是烟草的主人，后来，吸烟者就变成了烟草的奴隶，难以摆脱。



由于尼古丁在血浆中代谢很快，当尼古丁水平逐渐下降低于吸烟者所需的水平后，就会感到烦躁、不适、恶心、头痛，并渴望点燃下一支香烟补充尼古丁来减轻焦虑，获得重复的短暂的轻松愉快，这种效果不断刺激吸烟者产生吸烟的欲望。尼古丁长期使用，造成机体对尼古丁产生耐受性，原来的一支烟已经不能满足机体出现原先同样的舒适感，必须吸入更多的尼古丁来解决这个问题，所以吸烟者的吸烟量在这种恶性循环中不断增加，形成烟瘾。

成瘾后不吸烟会更加难受，此时吸烟不是为了追求美妙的感觉，只是为了减少尼古丁浓度下降引起的不适。开始，吸烟者是烟草的主人，后来，吸烟者就变成了烟草的奴隶，难以摆脱。

烟草依赖是慢性病

大约有90%的烟草依赖者曾经尝试过戒烟。据英国国家健康和临床优化研究所(NICE)估计，在英国，每年约有400万吸烟者想戒烟，但他们中只有3%~6%的人最终能够戒烟成功，每年仅凭个人毅力干戒成功的戒烟者不足3%，平均每个人要经历7~10次的尝试才能够成功戒断。导致戒烟失败的原因并非个人毅力不强，而是因为烟草依赖是一种复发率高的慢性疾病。1998年世界卫生组织将烟草依赖定义为一种慢性的精神神经障碍疾病，并列入《国际疾病分类》。停止吸烟后，出现注意力不集中、焦虑、易怒、挫折感、失眠、坐立不安、烦躁、食欲增加等现象，这些都是戒断综合征的常见表现。戒断症状不仅影响戒烟期间的生活质量，还对心率、

血压、呼吸道症状形成干扰，影响医生对心血管和呼吸系统基础疾病的诊治。因此，戒断综合征是导致复吸的直接原因，由于戒烟者无法耐受并度过这一时期而导致戒烟失败。一旦复吸，将比戒烟前吸得更深更多。

正是因为这些戒断综合征的生理与心理的双重考验，戒烟者所选择的戒烟方法是戒烟成功与否的关键。为了有效地控制戒断综合征，WHO推荐使用药物干预辅助戒烟，以大大提高戒烟的成功率。

千方百计寻求戒烟支持

戒烟不容易。美国著名作家马克·吐温就曾诙谐地说：“没有什么事比戒烟更容易的了，我已经戒烟戒了1000次了。”除了戒烟药物辅助外，心理干预和社会支持同样重要。戒烟医师应该不断强化戒烟者的戒烟意志，增强患者成功戒烟的自信心，树立即使失败也不要气馁的信念，帮助他们平稳度过戒断综合征的难关，为戒烟者戒烟过程中出现的各种困扰提供及时有效的解决办法，帮助戒烟者制定个体化的戒烟计划并付诸实施。戒烟者要增强自我戒烟意志，完全停止吸烟，不定期犒劳自己或者搞一些特殊的庆祝，将戒烟节省下来的钱买喜欢的东西。也可以邀请家人或志同道合的朋友一起加入到监督队伍中来，一旦得到亲友的相助，戒烟的动力将明显增加。另外，要保持良好的心情，坚持参加体育锻炼，避免接触吸烟者，选择无烟环境，拒绝诱惑，经常回顾戒烟的理由来战胜诱惑。

需强调的是，戒烟医生及戒烟者都应对戒烟本身的困难及戒烟药物有科学、客观的认知，才能在戒烟的过程中采取科学、有效的措施。科学戒烟离不开个人坚定的意志、戒烟专家的指导以及戒烟药物的辅助，戒烟者只有将这三者相结合，才能从生理和心理上都彻底戒断尼古丁，戒除烟草的危害，重获健康的身体和幸福的生活。

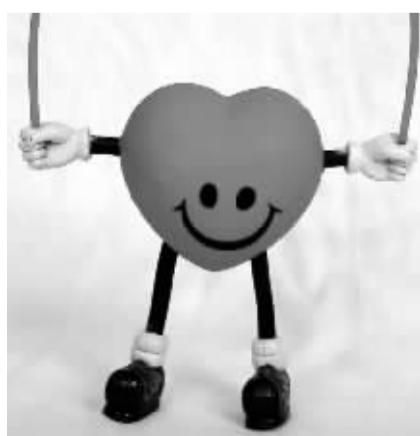
著名散文家梁实秋在晚年成功戒烟后曾说：“我吸了几十年的烟，最后才改吸不花钱的新鲜空气。”愿更多的吸烟者早日成功戒烟。

(新民)

心脏扩大 原因何在

心脏是我们身体里的一个重要器官，它就像一个“泵”，将血液输送到全身的各个脏器，提供它们所需要的“养料”。心脏的大小稍稍大于本人的拳头，它由4个心腔组成：左心室、左心房、右心室、右心房。心腔之间通过像“门”一样开关功能的“瓣膜”相连通。如果将心腔比作“房间”的话，那房间的墙壁就是由心肌构成的。心脏的扩大主要是指心肌的增厚和(或)心腔的扩大。

心脏扩大的原因有很多，各种心脏病如冠心病、风湿性心脏病、高血压性心脏病、各种心肌病、重症心肌炎等都可以导致心脏的扩大。糖尿病、甲状腺机能亢进、长期的贫血、B族维生素缺乏等原因也可以导致心脏受到影响而发生扩大。不良的生活方式像长期酗酒的人也可以发生酒精性心肌病而导致心脏增大。大家都知道经常运动可以使肌肉增大，心脏也一样，所以运动员的心脏一般较常人会大些，但更多的心脏增大是由于疾病造成的。各种原



因导致的心脏负担增重，比如长期的高血压导致心肌增厚，或者心肌的长期供血不足、缺失如冠心病、心肌梗死导致心肌坏死、最终引起心腔扩大。当心脏增大后，患者往往感觉到胸闷不适，稍稍活动就可能觉得气喘，甚至心律不齐，到医院检查，往往被医生告知发生了心力衰竭。

发现心脏增大的办法有很多，有经验的医生可能通过常规的身体检查就可以发现部分心脏增大的病人。如从成人的体表发现异常的心脏跳动，听诊器可以听到不规律的心跳，还有部分病人被告知心脏有杂音。心电图、胸部X线和心脏彩色多普勒(常被称为“心超”)都是发现心脏增大的较好检查。特别是心超检查，对发现心脏瓣膜病、心肌病等疾病有重要的参考价值。各种心肌病是心脏扩大的常见原因，而由于放射性核素心肌灌注显像也被称为心肌同位素检查，可以很好地鉴别心肌病的种类，显示心腔的大小，进行心肌活力的估测，因而也越来越多地运用于临床诊断。

扩张型心肌病是心脏扩大的重要原因，随着各种诊断技术的应用，越来越多的扩张型心肌病患者被心内科门诊发现。通过冠状动脉造影检查，缺血性心肌病导致心脏扩大，心腔特别是左侧心腔明显增大，是典型的扩张型心肌病超声表现。目前扩张型心肌病仍无特效治疗方法，多数病人只能服用利尿剂、受体阻滞剂、ACEI等药物。经过长期的临床实践，医生提出改善心脏微循环的理论，利用中西医结合的手段治疗包括扩张型心肌病在内的多种心肌病患者，部分病人取得了良好疗效，复查心脏彩超，扩大的心腔较治疗前缩小，心功能改善。

心脏扩大往往是疾病发展到严重程度的表现，但大家也不必背负沉重的精神压力，通过防治病毒感染、控制饮酒、改善营养，特别是一些有明显原因的高血压、糖尿病的控制，心脏扩大可以得到延缓。

(蒋锦琪)

锻炼有规律 “夜跑”需谨慎

“夜跑”盛行，作为一种新兴的生活方式，估计新年里仍将延续。在决定采纳之前，你有没有想过“夜跑”是否适宜？

从中医传统理论和西医保健医学、预防医学的原则看，“夜跑”并不适宜，它不是优选，而是一种无奈。中青年人白天忙于工作，傍晚关照孩子的学业，自己的身体又处于“亚健康”状态，有的还伴有失眠，不得已采取“夜跑”。

中医认为，“夜跑”违反了人体“日出而作、日落而息”的自然规律。为了改善睡眠，人们可以开展相对安静的活动方式，听音乐、看报纸、读书，这也是一种“入静”。万般无奈选择“夜跑”的，需要注意运动量不宜太大，否则将干扰睡眠。

西医不支持“夜跑”的理由，基于肾上腺素分泌水平日周期的变动规律。体力活动和脑力活动依赖肾上腺素的支持，而肾上腺素的分泌水平在一天内有高峰和低谷，根据测定，一般来讲，早晨七八点钟处于最高潮，之后逐渐降低，中午有一些回升，午后逐渐进入低潮，到了晚间越发走低。由此推论，如果从顺应激素分泌的水平来讲，跑步应该在早晨七八点钟。人要顺乎自然，不能违逆，才是保健强身之道。至于有人提倡并实行在清晨五六点钟跑步，可能对处于原本就是上升通道中的肾上腺素的分泌有正向提振的作用，属于顺势而为，因此是有益的，从临床实践来看，也没有发现不妥。同样道理，晚上肾上腺素正处于下降通道，甚至接近下降通道中的最低潮，此时机体不适宜承担比较繁重的活动，应该保持安静的状态。如果反其道而行之，例如“夜跑”，那么，从生理学推测，为了支持“夜跑”，机体会自动增加促肾上腺素的分泌水平，并进而增加肾上腺素的分泌水平，这与生理规律相违背，不是对机体正常运转的一种保护，而是一种扰乱。

综上所述，为了提升强身健体的效果，建议大家将运动时间尽量安排在白天。

