

烟草对人类健康的危害

一、烟草烟雾的有害成分

在烟草的燃烧过程中,可以产生 4000 多种已知的化学物质,其中有 69 种致癌或促癌物质。

烟草的主要有害物质有:

尼古丁:又称烟碱,是高度成瘾性物质,其成瘾性仅次于海洛因。尼古丁可作用于吸烟者的大脑,使吸烟者对烟草产生依赖性,是导致成瘾的主要成分。尼古丁还可引起血管收缩、血压升高、心跳加快,引起冠状动脉痉挛、血管内膜受损,诱发心绞痛和心肌梗死。

烟焦油:俗称“烟油子”,每支烟含烟焦油 5~15 毫克不等,它可黏附在气管、肺泡的粘膜上,影响其功能,长期可致癌,是引起肺癌和喉癌的主要原因。焦油还是吸烟者牙齿和手指发黄的元凶。最新研究表明,所谓“低焦油含量”的卷烟并不安全,不会因为改吸这类卷烟而降低烟草导致的疾病风险。

其他包括:一氧化碳、多种有毒化合物(如苯丙芘、甲醛、氰化钾、丙烯、醛等)、放射性物质和多种有害金属(镉、汞、铅、砷、镍等)。

二、吸烟导致的主要疾病

全球范围内已有大量流行病学研究证实,吸烟和被动吸烟是导致多种疾病的主要原因,目前已成为全球前 8 位死因(缺血性心脏病、脑血管疾病、下呼吸道感染、COPD、HIV/AIDS、腹泻、结核、气管/支气管肺癌)中除了 HIV/AIDS 和腹泻外,其他 6 种疾病的主要危险因素。

烟草几乎可以损害人体的所有器官,吸烟导致的主要疾病有:

肺癌及多种恶性肿瘤:90%以上的肺癌因吸烟引起,吸烟者肺癌发病率是不吸烟者的 18 倍。吸烟还可引起口腔癌、喉癌、食管癌、胃癌、胰腺癌、膀胱癌、肾癌、肝癌、白血病以及女性宫颈癌、乳腺癌等。

慢性阻塞性肺病:烟雾中的烟焦油和其他有害物质长期刺激呼吸道,使吸烟者极易患慢性支气管炎、哮喘、肺气肿,最后导致慢性阻塞性肺病、肺心病。吸烟者中患慢性阻塞性肺病的比率比不吸烟者多 3~5 倍。吸烟量愈大、吸烟时间愈长、吸烟时烟草烟雾吸入气道愈深、开始吸烟的年龄愈早,患慢性阻塞性肺病的危险性愈大。

心血管病:烟草中的焦油、一氧化碳、尼古丁等多种有毒物质,可损害心肌和血管壁,引起胆固醇代谢紊乱、高密度脂蛋白缺乏,导致高血压、高胆固醇血症、动脉硬化等疾患;吸烟可使血液黏稠度增高,促使血液形成凝块,降低人体对心脏病先兆的

感应能力,最终引发冠心病、心脏性猝死。吸烟还可引起下肢血栓闭塞性脉管炎。据调查,吸烟可使冠心病的患病时间提前 10 年,发生心肌梗塞的几率比不吸烟者高 3.6 倍。吸烟还会使冠心病介入治疗后死亡的风险平均增加 76%。

脑血管病:吸烟可增加脑出血、脑梗塞和蛛网膜下腔出血的危险。我国吸烟者发生中风的风险是不吸烟者的 2~3.5 倍,男性中风病人中有 90%以上是吸烟者。吸烟还会损伤脑细胞,损害记忆力,影响人的思考判断能力,甚至精神紊乱、老年痴呆。

消化系统疾病:吸烟可引起消化性溃疡、胃炎和食管、结肠疾患,尤其会引起消化性溃疡复发。

内分泌疾病:每日吸烟 20 支,可使糖尿病危险增加 1 倍。吸烟还可促发甲状腺疾病。

口腔疾病:轻者口腔异味、黄牙,重者可引起唇癌、口腔癌、口腔白斑、白色念珠菌感染等。

眼科疾病:可引起中毒性视神经病变、视觉适应性减退、黄斑变性、白内障等。

吸烟还可引起血液病、骨质疏松等疾病。

严重危害男性性功能:烟草中的有毒物质能够损伤睾丸,降低性激素分泌,损害阴茎的血液循环,引起男性阳痿。烟草中的尼古丁等有害物质还会减少精子的数量,影响精子的质量。它会杀伤精子,对精子的外形、活动力和穿透卵子的能力均有影响,造成男性不育症或胎儿畸形,尼古丁浓度越高,影响越大。

吸烟可使女性容颜早衰、月经紊乱、痛经、雌激素低下、绝经期提前、骨质疏松、尿失禁。孕妇吸烟会严重影响胎儿发育的各个阶段,易引起自发性流产、早产、死产或宫外孕等。妊娠妇女吸烟,其婴儿出生体重平均减少 200g。

三、被动吸烟对健康的危害

被动吸烟是指不吸烟者吸入吸烟者呼

出的烟雾及卷烟燃烧产生的烟雾,也称为“非自愿吸烟”或吸“二手烟”。

1.被动吸烟不存在“安全暴露”水平

有些人认为,只要吸烟人数少、房间面积足够大,危害可以减至最低,甚至没有危害,也就是说存在“安全暴露”水平。但是科学证据说明,被动吸烟不存在“安全暴露”水平。研究显示:目前的空气净化装置只能除去大的烟尘颗粒,不能清除微小颗粒,更不能清除“二手烟”中的各种有毒气体。一旦香烟烟雾形成,将很难清除,被动吸烟者不可避免地会吸入烟雾。在公共场所或室内设吸烟区,将吸烟者和非吸烟者分开,不能防止“二手烟”危害。美国通风问题权威机构(美国采暖-通风-空调工程师学会)已经得出结论,不能依靠通风技术来控制接触“二手烟雾”的健康风险。因此,将吸烟者和非吸烟者分开、净化空气或装置通风设备等,都不能消除“二手烟雾”对非吸烟者的危害。吸烟区设立在同一建筑内,暖气、通风、空调系统正常运行,会把“二手烟雾”传送到整个建筑物中的每个角落。

2.“二手烟”同样危害巨大

由于“二手烟雾”包含很多能够迅速刺激和伤害呼吸道的化合物,即便是短暂的接触,也会导致健康人上呼吸道损伤、血液黏稠度增加、血管内膜受损等严重后果。因此,被动吸烟的烟雾同样可引起肺癌、慢阻肺、心血管病、脑血管病以及其他恶性肿瘤等严重疾病,尤其可危害孕妇、婴儿和儿童的健康。

有研究表明:与吸烟者共同生活的女性,患肺癌几率比常人高出 6 倍;20%~30%的肺癌患者是由被动吸烟引起的。婴幼儿尤其易受被动吸烟的侵害,可引起婴儿猝死综合征、肺功能低下、支气管炎、肺炎和哮喘等。在家中或工作场所的被动吸烟者,发生心脏病的风险增加 25%~30%,发生肺部疾病风险增加 20%~30%。

(周口市疾病预防控制中心健康教育所邓莉)

一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2015 年 5 月 22~28 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	63
其他内科系统疾病	62
其他类别外伤	52
心血管系统疾病	17
酒精中毒	14
妇、产科	11
其他	8
药物中毒	7
脑血管系统疾病	6
呼吸系统疾病	2
电击伤、溺水	2
其他五官科疾病	1
儿科	1
食物中毒	1

一周提示: 本周 120 急救共接诊 247 人次。夏季来临,各种食物存放不当易发生变质,加上地摊烧烤盛行,市民在饮食上稍有不慎,就会引起各类食物中毒。食物中毒后的第一反应往往是腹部不适,一些患者还会感觉到腹胀、腹痛,个别患者还会发生急性腹泻。此时,市民要增强自我保护意识,注意饮食安全。

医生提醒: 人们在选购食品时,应到信誉好、质量把关严的超市或市场购买,最好不要到卫生状况差的街头摊点购买熟食。冰箱储存食物时,要避免生食品、熟食混放,防止交叉污染。瓜果蔬菜等在加工、食用前最好先用清水浸泡半小时。人们在外就餐时,应选择卫生条件好、信誉等级高的餐饮单位,少到街头卫生条件差的地摊去。胃肠不好的消费者要少吃凉菜和海鲜产品、少喝啤酒等冷饮,以免造成胃肠不适。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间: 2015 年 5 月 22~28 日

科别	门诊接诊总量 (人次)
儿科	1282
肝病科	1071
肺病科	930
脑病科	881
妇、产科	829
皮肤科	699

温馨提示: 日常生活中,皮肤烫伤屡见不鲜,尤其到了夏天,热水瓶被打翻、孩子在厨房里玩耍时被沸水烫伤等都是让人始料不及的事情。夏天烫伤不容易复原,也容易留下疤痕。那么,夏季烫伤该如何急救呢?

医生提醒: 万一发生烫伤,首先不要惊慌,也不要急于脱掉贴身单薄的汗衫、丝袜等,应迅速用冷水冲洗。用冷水冲洗的目的是止痛、避免或减少水泡形成。冲洗时间约半小时以上,不感到疼痛为止。一般水温约 20℃左右即可。切忌用冰水,以免冻伤。其次,若烫得不是很严重,只是表皮发红,并没有起水泡,买点好的烫伤药膏涂在创面上,然后好好休息,但不要碰到烫伤位置。如果烫伤的部分起水泡了,应该赶紧去医院治疗,以免皮肤感染。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

周口市儿童医院志愿者服务队为听障儿童送温暖

让爱的暖流静静淌过无声的世界



本报讯 5 月 28 日上午,周口市儿童医院志愿者服务队来到市残联聋儿语训康复中心,举办“六一·关爱”大型义诊活动,为 50 多名听障儿童进行了健康体检。

体检过程中,恰逢省残联纪检书记马宏到市残联聋儿语训康复中心检查工作,听市残联理事长李德峰说周口市儿童医院的志愿者服务队正在此义诊,便兴致勃勃地来到现场,耐心询问了体检项目和健康评价标准,并赞扬了此次义诊活动。体检结束后,周口市儿童医院控感办主任韦素荣向市残联聋儿语训康复中心的教师和听障儿童的家长详细讲解了儿童保健常识及手足口病的防治措施。周口市儿童医院副院长麻冬梅说:“周口市儿童医院愿与周口市残联聋儿语训康复中心共同携手,为听障儿童家庭尽一份力。我们将一如既往,为帮助更多的聋哑患儿家庭贡献自己的力量。”最后,周口市儿童医院又向市残联聋儿语训康复中心捐赠了价值 3000 余元的消毒剂 and 药品。

(刘忠 徐森)

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:
1.种植牙
2.三叉神经痛
3.颌面外科手术
4.牙齿美容
5.难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话:0394-8281120