



# 健康无烟,从你我做起

## 坐19小时火车来常州 只为道一声“谢”

□本报记者 李青 赵雪煜 陈荣春

今年5月31日是第37个世界无烟日,我国的活动主题是“保护青少年免受烟草危害”。

近年来,随着控烟科普宣传、无烟环境建设的不断推进,“吸烟有害健康”的理念越来越深入人心,但吸烟人群仍为数不少。

吸烟究竟有哪些危害?戒烟应该从何处做起?让我们听听本地专家的介绍。



本报讯(陈荣春 李祉莹)“父亲现在康复很顺利,正准备在我们当地医院开展进一步的化疗。感谢专家们的精心治疗,在常州做手术特别放心,谢谢!”在上周的电话回访中,陕西患者余先生的儿子对市一院专家连连表示感谢。

余先生今年61岁,陕西省安康市紫阳县人,今年3月在当地医院做胃镜检查后被查出患有食管癌,心情低落的他立即想找专家咨询,“之前一直知道常州有专家在紫阳开展医疗援助,水平都很高,我第一想法就是要找肿瘤科的吴晨主任了解一下下一步的治疗建议。”

多方打听才知道,吴晨已于1月初完成医疗援助任务返回常州,余先生便毫不犹豫买了安康到常州的火车票,坐了将近19个小时的绿皮火车,不远千里来到常州寻找吴晨医生。“你们医院派来帮助紫阳的医生做了很多好事,我这次是特意赶过来找吴主任看病的。”当被问及为何千里迢迢赶到常州时,余先生的回答让吴晨感动万分。

得知余先生在常州没有亲朋好友和落脚之地,结合其病情和检查结果,吴晨第一时间联系胸外科副主任医师郑亮进行细致讨论,并为余先生完成了食管癌根治手术。术后,余先生恢复顺利,安返紫阳。

前些天,余先生在家人陪同下再次来到常州找到吴晨、郑亮,专程送上锦旗:“吴主任,我现在手术做完后吃东西不觉得堵了,恢复很好,这次专程

过来感谢你和你郑主任的治疗和帮助!”

“看到余先生的那一刹那,真的非常惊讶,尤其是得知他再次过来送锦旗,更多了一份感动,这不仅是对我们援紫工作的认可,也是医患和谐、苏陕情谊的体现。”吴晨感慨道。详细了解近期余先生的复查结果后,吴晨与紫阳县人民医院的医生充分沟通后续化疗方案,并细致告知生活上的注意事项,助力余先生更好更快地康复。

据悉,2022年5月29日,吴晨作为第一批“组团式”援陕帮扶医疗队成员抵达紫阳,在陕西省紫阳县人民医院开展一年多的帮扶工作。作为内二科副主任及分管教学、科研的医务科副主任,他结合自身专业知识和临床经验,在紫阳地区逐步建立和完善恶性肿瘤的规范化化疗和靶向治疗体系,期间还多次深入社区开展义诊、讲座等,并在紫阳县融媒体中心、紫阳县人民医院官微上作科普,普及肿瘤防治理念。同时,他还在全县推动无创结肠癌的免费筛查,助力健康紫阳建设;作为一名科研专家,在紫阳县人民医院,他还以肿瘤学、病理学为突破口,开展临床型科研工作,指导临床医生撰写并发表sci论文2篇,申报安康市社会发展课题项目并立项1项。

真诚且不遗余力的工作,潜移默化地影响着紫阳同事,也在当地群众心中树立起良好的形象和口碑。吴晨表示,作为一名临床医生,为病人治病、提高生活质量是自己最大的价值,能够获得患者和家属的认可是最好的勋章!

### 吸烟有害健康 包括二手烟和电子烟

**出场专家:**市肿瘤医院肿瘤内科主任医师 周彤  
烟草流行是世界迄今面临的最大公共卫生威胁之一。作为世界上最大的烟草生产和消费国,我国每年有100多万人因为烟草失去生命,超过因艾滋病、结核、交通事故及自杀死亡人数的总和。

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,导致恶性肿瘤发生。有充分证据显示,吸烟可导致肺癌、喉癌、膀胱癌、胃癌、宫颈癌、卵巢癌、胰腺癌、肝癌、食管癌、肾癌等,吸烟量越大,吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。吸烟还会增加急性白血病、鼻咽癌、结直肠癌、乳腺癌的发病风险。戒烟可明显降低这些癌症的发病风险,并改善疾病预后。

吸烟对健康的危害不仅仅限于过早死亡,还会显著增加罹患各类非直接致死的疾病的风险。2022年,《柳叶刀-公共卫生》发表了一项包含50余万人的中国前瞻性队列研究,该研究发现,吸烟显著增加56种疾病和22种死因的风险,例如哮喘、消化性溃疡、白内障、糖尿病和其他代谢疾病。

首当其冲的毫无疑问是呼吸系统。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、呼吸系感染、肺结核、多种间质性肺疾病,吸烟量越大,吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。有证据显示,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。戒烟可明显降低上述疾病的发病风险,并改善疾病预后。

其次,吸烟还会增加心脑血管疾病和糖尿病的发病率。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,引发多种心脑血管疾病,吸烟还会影响心脑血管疾病的其他危险因素,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,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发病风险。吸烟还会增加拮抗胰岛素的激素分泌,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。有充分证据显示,吸烟可以导致2型糖尿病,吸烟量越大,起始吸烟年龄越小,吸烟年限越长,发病风险越高。吸烟可以增加糖尿病大血管和微血管并发症的发病风险。

此外,二手烟中含有大量有害物质与致癌物,不吸烟者暴露于二手烟,同样会增加吸烟相关疾病的发病风险。女性如果长期暴露于二手烟之中,会增加早产、胎儿畸形、妊娠期高血压、产后抑郁等风险。常年暴露于二手烟的儿童也会增加哮喘、过敏甚至肿瘤的风险。

吸烟对个人健康和社会都构成了巨大的负担。戒烟可以显著降低这些疾病的风险,并改善预后。如何帮助吸烟者有效戒烟?目前,国内外的戒烟指南均推荐综合治疗方式,包括行为治疗、心理干预、药物治疗。

### 青年来看戒烟门诊 电子烟成瘾危害不小

**出场专家:**武进人民医院戒烟门诊主任 医师 缪小辉

武进人民医院开设戒烟门诊已有10年时间,在2022年被评为国家级戒烟门诊。过去,来戒烟门诊的大多是老年人,以慢阻肺患者为主,评估下来基本都是重度烟瘾,戒烟难度大、周期长。随着人们健康意识的提升,近五年,很多患肺结节的中年人前来咨询,青少年也明显增加,基本都是由家长陪同前来。

和成年人不同,青少年普遍对电子烟成瘾,戒烟意愿不高。前几天,一位50岁的妈妈带着16岁的女儿来到门诊,妈妈表示想和女儿一起戒烟。女孩从小就目睹母亲抽烟,对烟草没有排斥感,随着青春叛逆期到来,开始尝试电子烟,被家人发现后屡教不改。妈妈很懊悔,痛定思痛决定戒烟,做女儿的好榜样。但在门诊上,妈妈每一句话都被女儿反驳,对戒烟有很强的抵触情绪。

青少年戒烟面临诸多挑战,特别是他们正处于心理和生理发展的关键时期,容易受到家庭、社会环境因素和同伴压力的影响。如果家庭成员(如父母或兄弟姐妹)吸烟,青少年更容易开始吸烟。同伴之间的吸烟行为可能会促使青少年尝试,他们会认为抽烟是一种成长的标志,或是一种社交工具,这使得他们难以接受戒烟的建议。

尤其是这些年电子烟大行其道,社交场合年轻人热衷一起吞云吐雾,电子烟以其新颖的设计和多样的口味吸引着他们。电子烟通常是甜腻好闻的水果味,使其看起来比传统香烟更“安全”或更“时尚”。然后电子烟不仅含有尼古丁,还有其他有害物质,如甲醛、丙二醇、重金属等。电子烟和传统烟草的成瘾机制相似,但它们的危害程度不同,电子烟会导致间质性肺炎,而传统烟草则含有致癌物质,是肺癌、慢阻肺的元凶。

戒烟不仅需要药物治疗,还需要心理与行为干预,特别是对青少年来说,干预可以帮助他们认识到吸烟的危害,并增强他们的戒烟动机。青少年可能对传统的教育方法不敏感,因此需要更有创意和针对性的方法来帮助他们戒烟。去年,医院公共卫生科特别拍摄了一个有趣的戒烟视频,以说唱的形式告诉大家电子烟的危害,在网上备受好评。

烟民的依从性是戒烟的关键。统计下来,门诊上通过心理与行为干预+戒烟药物+随访管理的方式,配合医生完成整个治疗周期,80%的烟民能成功戒烟。

### 烟瘾既有躯体依赖 也有心理依赖

**出场专家:**第904医院常州医疗区物质依赖科主任、司法鉴定所负责人 赵彬  
精神活性物质一共分为7大类,烟草是其中单独的一类,烟草依赖也是日常生活中最常见、最广泛的药物依赖行为之一。有数据显示,全世界吸烟者总数超过11亿人,我国吸烟总人数超3亿。

烟草依赖主要表现在躯体依赖和心理依赖两方面。其中,躯体依赖表现为停止吸烟或减少吸烟量后,出现一系列难以忍受的戒断症状,包括烦躁、焦虑、抑郁、不安、头痛、注意力不集中、睡眠障碍等;心理依赖又称精神依赖,俗称“心瘾”,表现为主观上强烈渴求吸烟。

研究发现,烟草依赖主要是因为其中含有的尼古丁:吸烟后,尼古丁经肺进入血液循环,短短10秒内就能抵达大脑,刺激多巴胺急剧、短期释放,一种愉悦感由此产生;一旦停止摄入尼古丁,这种快乐就会马上消失。长期的尼古丁摄入会导致脑结构和功能的改变,对认知、学习、记忆、唤醒等功能都有不利影响。目前国内外学者广泛认同,尼古丁依赖是一种复杂性的慢性神经精神疾病。因此,戒烟很容易上瘾,戒烟又非常困难。有数据显示,大约50%的吸烟者曾经戒过烟,但只有不到4%的人能够真正戒断。

对于期望戒烟的人来说,除了依靠自己的意志力,临床上比较常见的医学方式有尼古丁替代疗法、盐酸安非他酮疗法、伐尼克兰疗法等,通过控制戒断症状来促进戒烟成功。而精神心理专家也积累了一些心理行为干预方法,5A法就是国外常用也较有效的一种心理治疗方法,其主要内容包括:1.Ask(询问):通过询问确定病人中的吸烟者;2.Advise(建议):强烈建议吸烟病人戒烟,并能够根据病人的具体情况提出建议;3.Assess(评价):评价病人的戒烟意愿,对不愿意戒烟者进行戒烟动机干预;4.Assist(帮助):和病人一起确定戒烟日期,并用药物、技能教授等方法帮助病人戒烟;5.Arrange(随访):在戒烟后进行随访。

与其开始吸烟之后戒烟,不如干脆一开始就不吸烟。这就需要在社会上继续开展形式多样的科普宣传活动,提升群众特别是青少年对烟草危害的认识,让“吸烟有害健康”的观念更加深入人心,推动人们群众健康素养水平提升,养成文明健康的生活方式。



## 常州(首届)婴幼儿照护 医育结合研讨会召开

本报讯(赵雪煜 杨小霞)5月24日,由市卫健委主办,市托育综合服务中心承办的全市(首届)婴幼儿照护医育结合研讨会在市儿童医院召开。会上,8所省市托育机构被授予牌“常州市医育结合实践基地”,8家托育机构接受了医育结合实践基地协议书。

会议指出,托育服务事关婴幼儿健康成长,发展托育服务是完善生育支持政策的重要内容,也是推动人口高质量发展的重要举措。市级托育综合服务中心将发挥龙头作用,全力开展各项活动,让医育结合成为常州托育服务行业发展的新引擎,助力托育服务事业实现新发展。市儿童医院作为市托育综合服务中心的坚强后盾,将发挥专科医院医疗、保健人才优势,以医育结合专业委员会的方式,架起医育结合桥梁,致力于医育融合工作落地。

据悉,市委、市政府把发展普惠托育服务纳入高质量发展全局,加大政策保障,加快构建普惠安全的托育服务体系,先后出台了《关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的实施方案》《常州市普惠托育服务三年行动方案(2023—2025年)》《常州市“一老一小”整体解决方案》等政策文件,重点打造“常有善育”民生名片。



## 考生怎么吃更营养?

□本报记者 李青 通讯员 杜茜

家有考生,怎么吃更健康?哪些食物可以养脑益智?怎样才能让孩子安全度过考试期?别焦虑,市四院营养师朱琳总结了一份《考生营养指南》,供家长们参考。

### 规律进食

考前,许多家长都想给孩子吃些“好的”补充脑力。实际上,突击养脑并不可取,最好的方式还是保持好考生的状态,规律进食即可。

考生规律进食关键在于三点:

- 1.不临时增加食物种类,特别是孩子以前不吃的食物。比如孩子之前不吃海鱼,但是父母听说海鱼补脑,给孩子吃了海鱼,反而可能会由于食物过敏导致孩子身体不适。
- 2.饮食不过量,此时过量饮食反而容易引起胃肠道不适。
- 3.不要特别进补,比如蜂王浆、燕窝、海参或者脑白金等,这些并不能起到健脑的作用。不管是食物还是补品引起的不适,都会让考生更加焦虑。

### 饮食要点

- 1.营养平衡:考试需要补充足够的能量和营养素,蛋白质、糖分、脂肪、微量元素、维生素、水分等在保持脑力活动中起到重要作用,所以注意保持一个平衡的营养素摄入,切不可任性偏食。
- 2.饮食多样化:按照中国居民膳食宝塔,将日常食材分在5层,每层都有各自不同的食物,只有食材越多样,营养才能更丰富,三餐应以谷类为主,多吃水果、蔬菜,适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉等,少量多次饮水。这样才能满足

第一条营养均衡的要求。

- 3.食品安全:预防任何形式的食品安全问题。进入夏季,天气炎热,食物易腐败变质,因此要保证食用新鲜食物,尽量不吃剩菜剩饭,食材的处理和储存要做到生熟分开,如外出就餐要选择正规场所,也不能因为贪凉吃太多冷饮。
- 4.加餐补给:考生每天用脑较多,除正常三餐,可以偶尔安排加餐,以新鲜的蛋糕、饼干、巧克力、奶类、水果、坚果等为宜,方便获得,又能快速给脑细胞提供能量。但是之前没吃过的食物考前别吃,预防出现不适。