

## 5.31 世界无烟日专题

伤害这么多  
你还要吸烟吗?

关于吸烟的危害,我们曾无数次提及,为加深印象,本期我们将吸烟的各种危害进行汇总,请吸烟者看看,这么多的危害,你是否还要继续吸烟呢?

## 吸烟可致癌症

①导致血栓,引发各种心脏病。②引致多种脑部疾病。③可导致口腔癌和喉癌。④引致肺癌。⑤患有肠胃性疾病者,吸烟足以使肠胃病更恶化。⑥对全身骨骼的损害。⑦令肝脏的解毒功能增加负担。⑧导致结肠癌。

## 青少年吸烟可诱发犯罪

①青少年正处在身体迅速成长发育的阶段,身体的各器官系统比较稚嫩和敏感,对各种有毒物质的吸收比成年人要容易,所以中毒更深。

②长期吸烟会导致注意力和稳定性有一定程度的下降,同时还会降低人的智力水平、学习效率和工作效率。

③青少年吸烟会助长其追求享乐的生活态度,诱发不良行为,甚至引发犯罪。

## 女性吸烟当心不孕

①吸烟妇女宫外孕的危险比不吸烟者高

40%。

②吸烟女性比不吸烟的女性患不孕症的风险更大,患子宫颈癌的机会高50%。

③吸烟20年以上妇女患乳腺癌的增加30%。

④吸烟可使妇女提前衰老,过早地出现皱纹,牙齿发黄,皮肤粗糙,失去弹性,甚至长胡须。

⑤吸烟可使痛经、骨质脆弱、尿失禁、母乳分泌量减少的可能性大大增强。

## 老年人吸烟加速衰老

①吸烟不仅会使癌症、心脏病、卒中等发病风险升高,而且烟民上年纪之后肌肉会快速减少,导致身体各项生理功能加速衰退。

②吸烟老人的肌肉蛋白质合成活动要远远弱于不吸烟的老人。这是因为吸烟会削弱人体肌肉的自我维护能力。

李诗佳

## 吸烟

## 是种生活方式病

最新调查数据显示,目前,中国吸烟人数为3.5亿,截止到2011年,中国每年约有100万人死于与烟草相关疾病,超过艾滋病、结核、交通事故及自杀而死亡人数的总和。调查还显示,有5.4亿人遭受被动吸烟危害。在全国遭受二手烟危害的人中,67.3%是在家庭,63%是在工作场所,72.7%是在公共场所。然而,80%以上的不吸烟者在面对二手烟危害时,选择的是沉默。

大量的医学数据显示了吸烟与重大疾病的密切关系。为此,吸烟行为于近年被世界卫生组织定义为生活方式疾病。要想远离烟草,加强吸烟的疾病知识的宣传也许能起到更好的效果。

梦蝶

## 狡辩与真相

吸烟有害健康,但狡猾的烟草商会使出种种伎俩来为自己开脱辩护,蒙骗消费者。

烟草商:烟草中主要成分是尼古丁,而尼古丁并不致癌。

烟草中的尼古丁成分的确不是致癌物质,但烟草在燃烧中含有的化学成份高达4700多种,其中主要有一氧化碳、尼古丁、焦油、苯丙比、放射性物质、刺激性化合物及砷、汞、锡、镍等多种重金属元素,其中焦油、苯丙比、放射性物质等是致癌的元凶。尼古丁是导致烟民烟草依赖的成瘾物质,是烟草致癌的帮凶。

烟草商:既然焦油等物质致癌,我们给香烟加上了过滤嘴,研制了淡味、低焦油的香烟,可以大大降低烟草的危害。

所谓淡味、低焦油卷烟,不过是烟草商掩人耳目的伎俩,因为烟民在改吸淡味、低焦油的香烟后,为满足烟

瘾,会不自觉地增加吸烟量,实际摄入的有害物质并没有减少甚至更多。卷烟上加装过滤嘴,也只是降低了单次吸入焦油量,道理和淡味、低焦油卷烟一样。

烟草商:我们在烟草中添加中药等药物成分来弥补和减少对健康的损失。

事实上,在烟草中增加任何成分,不仅不会带来好处,只会增加其危害程度。即便是中药,在燃烧后不仅完全失去了药效成分,还会产生新的危害健康的化学物质。

烟草商:我们从来不主张未成年人吸烟,因为吸烟是成年人的事。

这话看似道貌岸然,其实暗藏玄机。很多未成年吸烟就是从模仿成年人行为开始的,他们对烟草的好感恰恰来自于这种“大人”的感觉,而不是烟草本身。这也就是烟民在不断增加的原因之一。

尤灿

## 吸烟者多吃果蔬

吸烟有害健康,可是有的人抽烟上瘾了,就是戒不掉怎么办?在吸了烟的情况下如何通过饮食来减轻烟对身体的危害?在这提供几条饮食原则。

## ●每日食一斤水果

研究还发现,每吸一次烟,可破坏10-25毫克的维生素C,吸烟者血液中维生素C含量比不吸烟者低30-50%。因此,吸烟者要注意多摄入维生素C,除了食物中含有的维生素C外,还可直接补充维生素C片剂。水果要挑酸味的,例如山楂、柠檬、猕猴桃、芒果、橘子、菠萝、苹果等。建议吸烟者每天吃500克水果。

## ●补充B族维生素

吸烟者补充富含B族维生素的食物是必要的。豆类、糙米、牛奶、家禽中的B族维生素含量较多。除了从食物中摄入外,还可直接补充复合维生素B族片剂。

## ●橙色食物减少吸烟量

类胡萝卜素对减少吸烟量和戒烟都有一定的作用,可选择橙色或者橙黄色的食物,如胡

萝卜、南瓜、红薯、芒果、橘子、菠萝等果蔬,它们富含类胡萝卜素等抗氧化物质,每天可吃100-300克。

## ●坚果每天不可少

维生素E能减少香烟对DNA的损伤。血液中含维生素E高的吸烟者,香烟中致癌物苯并芘不容易与DNA结合,发生癌症的机会可减少。一些坚果富含维生素E,如瓜子、葵花籽、核桃、杏仁等。建议每天吃一些坚果,如每天3个核桃或者5个大杏仁,也可以直接补充维生素E胶囊。

## ●多喝茶解烟毒

烟气中含有的一些化合物可以导致动脉内膜增厚,胃酸分泌量显著减少及血糖增高等症,而茶叶中所特有的儿茶素可有效防止胆固醇在血管壁上沉积,增加胃肠蠕动及降低血糖和尿糖。茶能利尿、解毒,可使烟中的一些有毒物质随尿液排出,减少其在体内的停留时间。吸烟者宜不妨多喝茶。

湖南省疾控中心  
营养学博士 刘富强

## 如果不能彻底戒烟

我们一直在强调吸烟者戒烟,如果不能彻底戒烟,那么,改变一下吸烟的习惯吧,尽可能地将香烟带来的伤害降低一些。

**吸烟前补足水分** 吸烟族中慢性气管炎、肺气肿、肺心病甚至癌症等疾病与长期在人体水分失衡状态下吸烟有着直接关系!水是焦油的天然克星。所以,吸烟族要养成先喝水后吸烟的习惯。

## 新开包的烟放放再吸

卷烟盒中积聚了印刷油墨、各种化学添加剂和粘合剂及非烟草物质所产生的各种异味和有害成分,它必须要有一个充分的释放过程。所以,扯开烟盒拉线将烟支暴露在空气中挥发

一下,三分钟以后再吸,这会大大降低吸烟对人体的危害。

**一支烟只吸一次** 现在有一部分烟民健康意识很强,有些烟民为了少吸几支烟,将一支烟分几次吸,掐灭了再吸,殊不知,再吸的烟是掐灭后形成的炭化烟!烟支炭化部分集聚着更多的焦油和有害物质,同时,再次点燃时需要付出几倍的吸食力量,把更多的有害物质带入身体。所以,掐灭的烟不能再吸。

**间歇性吸烟** 一根接一根吸烟是一种不良的吸烟习惯,和暴饮暴食一样,给人体健康带来严重危害。

富强

