

吸电子烟 危害不亚于传统香烟

据媒体报道,美国一家电子烟公司近日拿出20亿美元发年终奖,1500名员工平均每人能拿到130万美元(近900万人民币)。网友在感慨这是别人家的年终奖时,也好奇电子烟居然这么赚钱,而很少有人会关注电子烟的健康问题。



自从2003年电子烟问世后,就被贴上了“有助戒烟”、“电子烟无瘾”等标签,靠着这样的噱头和广告语,电子烟的销量节节攀升,面向人群越来越年轻化。殊不知,电子烟烟雾和传统香烟一样,都含有尼古丁、各种重金属和甲醛等有害化合物,不仅会令人上瘾,还会危害吸食者的身体健康。目前,市面上销售的不少电子烟尼古丁含量标注不规范,有数据统计每一个电子烟中通常含有6~24毫克尼古丁,有的甚至会超过100毫克。

什么是电子烟?

电子烟主要由盛放尼古丁溶液的烟管、蒸发装置和电池三部分组成。使用时,尼古丁溶液受热蒸发,被人吸入口中,实现“吞云吐雾”。根据个人喜好,吸烟者还可向烟管内加入巧克力、薄荷等味道的香料。

电子烟含有毒化学成分

美国食品和药品管理局曾对市场上市19款电子烟的成分进行测试,发现电子烟的吸烟装置含有致癌物质和其他对人体有毒的化学品。电子烟装置的加温速度过快也会产生一种叫丙烯醛的剧毒性分子。世界卫生组织明确表示:电子烟一类的电子尼古丁传送系统尽管毒性比普通烟草制品要低,但它决非像制造商所宣传的那样产生的仅是“水蒸气”,同样对公共健康构成威胁,尤其是对青少年、怀孕妇女和胎儿。

吸电子烟

会引发哪些健康风险

2018年10月10日,香港特区政府行政长官林郑月娥宣布,要全面禁止销售电子烟和其他新型烟草产品。此前,香港政府仅限制向未成年人出售电子烟。那么,电子烟究竟有什么危害?其实早在2016年,英国BBC电视台拍摄了一部名为《电子烟是奇迹还是威胁》的纪录片,拉开了对当时已极为风靡的电子香烟安全性的质疑,而同年美国发表的另一组研究成果,更是有力地揭示了电子烟的危害。

1. 损害免疫 通过对比电子烟使用者、传统香烟吸烟者和非吸烟者鼻子中的免疫细胞,发现吸电子烟会使人鼻子中358个免疫基因受到抑制,而普通烟民有53种免疫基因受到了抑制。免疫基因被抑制,会导致人类对外界细菌的抵抗力急剧下降,从而产生多种疾病。这也就表示,在抑制人体免疫基因数量这一点上——电子烟的危害是香烟的7倍!

2. 引发心血管风险 尼古丁进入人体后会引血管收缩、心跳加快、血压上升、呼吸加快等急性症状。电子烟还会引起血小板聚集增加,可能导致血管出现微血栓,将增加心血管系统患病风险。

3. 致癌 在使用电子烟的过程中,人体将吸入对心血管有害的醛,包括甲醛、乙醛和丙烯醛等。并且,实验还得出结论:吸电子烟者患肺癌、膀胱癌和心脏病的风险高于非吸烟者。另外,电子烟雾中的尼古丁能够阻碍紫杉醇等化疗药物杀死肺癌细胞,从而达到保护癌细胞的作用。电子烟中还含有微量的致癌物亚硝酸铵,虽然商家宣称电子烟完全不含焦油、悬浮微粒,但是事实上有没有含有这些物质却未可知。

4. 引发肺部疾病 抽过电子烟的朋友一定都对电子烟的不同口味流连忘返,比如有草莓味、蓝莓味、蜜桃味、

薄荷味……甜甜的口味让人更加上瘾,仿佛成为一种时髦、一种个性、一种潮流,让很多年轻人趋之若鹜。而这种香甜的味道是怎么来的呢?这是由于烟油中添加了一种物质——双乙酰。这种物质会引发闭塞性支气管炎,这是一种罕见、致命且不可逆的阻塞性肺病,会使肺逐渐走向衰竭。长期吸食电子烟中的丙烯醇可导致肺炎、肺水肿、休克、肾炎及心力衰竭。

最后温馨提示:电子烟虽然披着“健康吸烟”、“合理戒烟”的外衣,实际上却是造成癌症、闭塞性支气管炎等不治之症的“黑手”,足以让任何一个看重健康的人对其产生警惕。对健康最负责的方式,不是爬出了香烟的坑又掉入电子烟的坑,而是应该下狠心,彻底戒烟!

湖南省疾病预防控制中心
主任医师 刘富强

家有宠物 当心染皮肤病

林先生最近脸部、躯干、上肢的皮肤经常发痒,还出现了一团团红色的皮疹,被诊断为体癣。医生了解林先生家养了宠物后告诉他可能是家里宠物带来的,林先生有点疑惑:“我家的狗狗非常干净,每天洗澡,怎么还会传染疾病呢?”

其实,宠物身上携带许多肉眼看不到的微生物,环境温暖潮湿时,有利于微生物繁殖、生长,且当人们出汗多,又和宠物有亲密接触后,就更容易被传染疾病,譬如被传染了真菌就会得“癣病”。包括猫、狗等在内的很多宠物可携带或者寄生大量的病原微生物,引发人

体皮肤疾病。当人体被宠物抓伤或者咬伤后,可引起或继发各种细菌感染,如化脓性皮肤病等。若宠物患皮肤癣病或携带病原真菌,可传染给人,最常见的可引起头癣、体癣和面癣等,甚至还可能家庭成员之间传播。

在此特别提醒大家,养宠家庭要保持宠物自身清洁,定期做好体检、驱虫工作,也要常给宠物的笼舍做个大扫除,如发现宠物有疾病一定要及时积极治疗。同时,要关注个人卫生,尽量避免与宠物亲密接触,家庭成员若出现皮肤疾病,应及时到医院治疗。

济南市工人医院 张乾

雾天高速公路行车 四注意

冬季雾天增多,对高速公路通行安全危害性极大。那么,当我们在高速公路上遭遇雾霾天气该如何应对,以确保驾驶安全呢?

打开雾灯 必要时打开双闪 雾天开车不可以使用远光灯,因为远光灯是向上方照的,射出的光线被雾气漫反射,会在车前形成白茫茫的一片,反而影响驾驶。前雾灯才是在雨雪、起雾这种特殊天气状况下真正起作用的,所以记得打开雾灯。如果能见度极差,还要打开双闪灯,为高速上其他车辆带来警示作用,保障自己和他人的安全。

保持低车速 拉开车距 雾天因为视线不清,车速过快容易发生交通事故,所以要严格遵守交通规则限速行驶。当能见度小于200米大于100米时,时速不超过60公里;能见度小于100米大于50米时,时速不超过40公里;能见度在50米以内时,建议车速不能超过20公里/小时。这时候就不要赶时间开快车或抢行,尽量与前车保持足够的安全车距,避免跟得太紧,不然前车刹车来不及反应,会造成追尾。

选择合适车道行驶 雾天视线差,因此在行驶的时候,如果是单向三条车道,尽量在中间车道行驶,因为能见度较低时,处置路两侧突发情况所需时间更长。如果是单向两条车道则要在外侧车道行驶,留出左侧空间用于处置突发情况,同时可以防止对向车辆越过实线造成事故。

及时了解路况信息 在雾天出行一定要严格遵守交警的指挥,若遇到某段高速公路封闭切勿驶入。另外,收听交通广播或者上网查询省市周围的高速道路是否封闭,据此来选择合适的路线。

兰小英



三法清洁 原木色门板污渍

1. 当原木色门板沾上咖啡、芥末、茶、红酒或其它类似的含高浓度着色成分的食物时,需及时用大量的清水或稀释了的肥皂水洗去。

2. 若是门板上残留了油渍斑点,则可在30%浓度的热软皂水冲洗下用刷子轻轻刷去,之后用干净的温水将清洁剂的残余洗掉,并用皮革布把门板表面抹干。

3. 酒精浓度为15%~20%的清洁剂能够清除顽固污迹,但用之前,宜先在门板表面选一小块比较隐蔽的地方进行一下测试,在不损伤门板的前提下再使用。酒精类清洁剂不可多次使用,以免对门板涂漆造成损坏。

要提醒大家的是,原木色门板表面的涂漆不能抗有机溶剂,比如像洗甲水、未冲淡的烈酒等。因此,请避免此类溶剂沾染到门板表面。

陈蓉