

国家拟参照传统烟草管理电子烟

专家警告:接触电子烟后更易吸传统烟

据人民网报道,4月13日晚,南京9名大学生吸网购电子烟后入院,这些同学抽完电子烟后同时出现了头晕、心慌甚至烦躁不安的症状。据悉,电子烟系一名学生购买,因新奇分享给其他人一起尝试。此事引发社会关注。

日前,工业和信息化部、国家烟草专卖局研究起草《关于修改〈中华人民共和国烟草专卖法实施条例〉的决定(征求意见稿)》,向社会公开征求意见。条例明确指出,电子烟拟参照传统烟草管理。



未成年人使用电子烟比例上升

2020年中国疾控中心的调查数据显示,初中生使用电子烟的比例显著上升。专家分析,这是因为有些电子烟为自己包装上“健康无害”“时尚”“炫酷”等标签,凭借着年轻化的营销策略、多样的口味和彩色的包装,开始吸引越来越多的未成年人。

在不受监管的情况下,吸食电子烟的青少年数量急剧上升。尽管2018年中国国家市场监督管理总局和国家烟草专卖局曾发布通告,禁止向未成年人销售电子烟,2019年为了进一步保护未成年人免受电子烟侵害,要求电商平台下架电子烟产品。但措施的落实仍然有所欠缺,一些青少年活动较多的地方,仍然存在明目张胆地售卖着电子烟,各种广告语毫不避讳地诱导吸食电子烟。

电子烟并不比传统烟健康

电子烟事实上也是烟。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。其危害有几个部分:

1. **尼古丁** 电子烟中含有尼古丁,含量可高可低,主要取决于是否添加烟油和使用的烟液类型。一方面,市面上尼古丁含量较高的烟液比例并不小,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。另一方面,电子烟作为一些人吸烟生涯的开端,即使最初选择尼古丁含量低的烟液,随后也容易“转战”高剂量尼古丁的烟液甚至传统烟

选择好床垫“五字诀”

看 看床垫四周是否顺直平整,垫面包覆是否匀称饱满,面料的印染图案是否均匀。质量较好的床垫,在标识上都有产品名称、注册商标、制造公司名称、厂址、联系电话,有的还备有合格证明和信誉卡。

压 用手试压床垫,手上应有软硬适中的感觉,并有一定回弹性。如果床垫的反弹力比较平衡,说明质量较好。如果出现凹陷不平,说明床垫的弹簧钢丝质量较差。

听 用手拍一下床垫,如果发出均匀的弹簧鸣声,说明弹簧的弹性较好;如果发出“咯吱、咯吱”的声音,说明这个床垫的弹簧不仅弹性差,也有可能是已经生锈的劣质弹簧。

查 有的床垫围边处有网状开口或拉链装置,可直接打开,检查内部弹簧是否生锈、是否添加了黑心棉。

闻 在选购床垫时,用鼻子闻一闻。质量好的床垫,不会有刺鼻的气味,而是天然纺织物的清新气味。

郑玉平

暮春时节,湿气偏重,很多人因春游不当、衣服更换过快引发感冒,造成旧病复发,加重病情。因此提醒大家,多注意生活起居的细节,尤其是衣着方面。

穿衣遵循“下厚上薄”原则。人的下肢血液循环比较差,易受到寒冷的侵袭。下面穿厚一点,能够为下肢保暖,减少寒气的入侵。尤其是风湿病人要注意遵循“下厚上薄”的原

草。此外,尼古丁与其他成瘾性物质(如甲安菲他明、可卡因等)产生协同作用,可增加其成瘾性。

2. **其它有毒释放物** 电子烟在加热过程中,会释放甲醛、乙醛、丙烯醛等致癌物质和其他对人体有毒有害的化学物质,还可能改变某些化学物质的成分,产生新的潜在危害。

3. **二手释放物** 电子烟的二手气溶胶已经成为新的空气污染源,它其中包含的某些金属的浓度,比如镍和铬,不仅高于空气,甚至高于二手烟,还很可能增加旁人的健康风险,免疫力较差以及有基础疾病的人则更容易受到影响。

4. **各种添加剂** 目前,各种电子烟中的香料调味剂高达几千种,其中只有很少部分经过了严格的检验。一些香料如薄荷醇,虽然在食品和化妆品中使用是安全的,但进入呼吸系统后的安全性却不得而知。

吸食电子烟后更容易接触传统烟

央视曾在3·15晚会上点名电子烟存在风险,并指出青少年可能会通过电子烟,进一步使用传统烟草。世界卫生组织驻华代表高力医生表示,不吸烟的青少年,如果开始使用电子烟,日后开始吸烟的可能性是没有接触电子烟的青少年的两倍。

由此可见,与其说电子烟是卷烟的“健康替代品”“戒烟助手”,还不如说是换汤不换药。如果未成年人沉迷电子烟,同样会成瘾,随着年龄的增长,更容易接触传统烟草,这意味着电子烟可能为未来培养更多的烟民。在这些事实条件下,中国决定将电子烟等新型烟草按传统烟草监管其实是一种进步。这意味着电子烟的生产、销售会更加规范化。

需要强调的是,电子烟还是造成癌症、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
应急办主任 刘富强

文明潇湘 爱卫同行

室内空气消毒四法

室内空气微生物主要来源于以下两个方面:一是飞沫,人在深呼吸、说话、打喷嚏时,会将寄生于人口腔、咽喉部位的微生物以飞沫的形式散布到空气中;二是人的皮屑与尘埃,随着人在室内的活动,皮屑与尘埃可悬浮于空气中污染空气,特别是家中有病人时,在空气中可查找到相应的病原菌。室内空气消毒可采取下列四种方法进行:

喷雾消毒法 食醋中含有醋酸等多种成分,具有一定的杀菌能力,可进行室内空气消毒。将食醋与水各一份混合,装入喷瓶,于晚间休息前紧闭门窗后喷雾消毒,以每立方米空间喷雾原醋5~10毫升,隔天消毒一次,共喷3次。

艾叶熏蒸法 艾叶又称艾蒿,它含有0.02%的挥发油,其主要成份为桉油精,对炭疽菌、溶血性链球菌、白喉杆菌、肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌、枯草杆菌等均有抗菌作用。按每立方米需1克干燥艾叶计算所需的艾叶量,将其放入铁制容器中点燃,直至艾叶燃尽成灰。

紫外线照射法 紫外线杀菌灯消毒用于家庭空气消毒既经济又高效,安装好后开启方便,时间便于控制,并且不损害家庭物品。考虑到臭氧对人体的危害,故而一般宜采用无臭氧石英紫外线杀菌灯,并且装置灯下方宜用反光罩,使其向天花板照射,以避免人眼直接见到光源。一般家庭每9~10平方米面积装置一盏30瓦的紫外线杀菌灯即可,每次消毒时间为半小时。

空气净化器法 上述三种消毒方法对于空气消毒的作用仅能维持数小时,常常在3~4个小时后恢复到消毒前的水平。光触媒、负离子、净离子群净化技术能够很好去除病毒、游浮霉菌、细菌、苯、氨、过敏原等;多重滤网功能可以吸附粉尘、强力除甲醛、异味、吸附油烟、二手烟等。

聂勇

暮春换衣讲究多

则,不要过早穿裙子、短裤。

早睡早起,保证睡眠。无论是大人小孩都应休息好,晚上不要超过11点入睡,早上六七点起床,但不宜太早去户外运动,午饭后,最好休息半小时,有利于身体恢复。

居室保持通风。春季雨水较多时,空气潮湿,环境里的病原微生物容易生长,很多东西容易长霉,对身体不利,因此要保持居室清洁

干爽。

穿宽松衣服,以不热为宜。天气逐渐转暖,但人体还不能适应环境变化,对抗风寒的能力较低,这时如果衣物减得过快,容易导致寒邪入内,引起气管炎、感冒、肺炎的发病,因此要适时增减衣物,穿衣服以不热为宜,而穿宽松衣服,有利于气血循环。

张洪军