抽烟有哪些危害？

小小一支烟，危害万万千。抽烟是一种被广泛认知为有害的不良习惯，其对人体健康造成的危害不言而喻。尽管这一认识在近年来逐渐深入人心，但仍有许多人抵挡不住香烟诱惑，选择继续长期吸烟。因此全世界每年会因吸烟死亡达250万人。为让更多的人深刻了解其危害性，本文将介绍抽烟对个人健康和周围人群的危害以及戒烟的重要性。

抽烟对自身的危害

1. *呼吸系统问题* 吸烟会导致呼吸道疾病的风险增加。尼古丁、焦油和其他有害物质刺激和损伤呼吸道黏膜，导致慢性支气管炎、肺气肿和肺癌等疾病的发生。吸烟者容易出现咳嗽、咳痰、气喘等症状。

2. *心血管问题* 吸烟是导致心血管疾病的主要危险因素之一。烟草中的化学物质会损害血管壁，促使动脉粥样硬化的发展，增加冠心病、高血压和中风等疾病的风险。吸烟者比非吸烟者更容易患上心脏病和中风。

3. *肺部健康问题* 吸烟会导致肺功能不断下降，使得肺活量减少。除了增加患肺癌的风险外，吸烟还会导致慢性阻塞性肺疾病（COPD）的发生，如慢性支气管炎和肺气肿。

4. *癌症风险增加* 吸烟与多种癌症密切相关。吸烟会增加口腔、喉咙、食道、肺和胰腺等癌症的患病风险。烟草中的有害物质对细胞DNA造成损害，增加恶性肿瘤发展的可能性。

5. *生活质量下降* 吸烟会降低身体的整体健康水平，造成体力衰退、疲劳以及运动耐力下降。此外，吸烟还会影响皮肤的健康，使皮肤变得暗淡和无光泽，出现皱纹和色素沉积等问题。

抽烟对身边人的危害

1. *二手烟危害* 吸烟者周围的非吸烟者暴露在二手烟环境中，会吸入含有有害物质的烟雾。二手烟中的有毒化学物质对健康构成威胁，特别是对儿童、孕妇和老年人更加敏感。长期接触二手烟可能导致呼吸道感染、哮喘、心血管疾病和肺癌等疾病。

2. *儿童健康问题* 孕妇吸烟会影响胎儿的发育，增加早产、低出生体重和儿童死亡的风险。儿童长期暴露在二手烟环境中，容易导致呼吸道感染、哮喘和注意力不集中等问题。

3. *家人和亲密关系受影响* 吸烟者家庭成员长期暴露在烟雾环境中，易受二手烟的危害。尤其对于非吸烟者来说，他们无法选择避开烟雾，可能会导致亲密关系紧张和矛盾增加。

4. *社会影响* 吸烟不仅仅对个人和家庭造成危害，也对社会产生一定负面效应。吸烟引发的火灾事故、二手烟暴露带来的健康问题，都会增加医疗资源的压力和社会成本。

总而言之，抽烟造成的危害不仅仅是个人的问题，也涉及到周围人群的健康和幸福。我们应该意识到抽烟的真正风险，并采取积极行动戒烟。

江华瑶族自治县第二人民医院 杨维平

如何证实是否存在缺铁性贫血？

当你经常感到头晕没力气、脸色苍白，第一反应往往是——我是不是贫血啦？贫血是指单位容积周围血液中血红蛋白浓度（Hb）、红细胞计数（RBC）和（或）血细胞比容（HCT）低于相同年龄、性别和地区正常值低限的一种常见临床症状。如果你血常规化验报告单上的上述几项指标出现了向下的箭头或存在“L”的标示，那你要警惕贫血了。由于导致贫血的原因不同，因此分为不同类型贫血。下面带大家了解缺铁性贫血的相关知识，帮助人们早期识别并证实自己是否存在缺铁性贫血。

缺铁性贫血发病原因

缺铁性贫血发生的主要原因有3个，即铁摄入不足、铁丢失过多、铁吸收障碍。

摄入不足	铁丢失过多	吸收障碍
妊娠女性呕吐、没胃口、营养不均衡	胃肠道失血：胃肠溃疡、肠道寄生虫、胃肠炎症、痔疮、疟疾	胃切除手术
初生儿母乳喂养6个月后不添加辅食	肿瘤表面被溃出血：结肠癌、直肠癌、胃癌等	慢性胃炎、肠炎
青少年发育快需铁量大、偏食、饮食单一	月经过多：宫内放置节育环子宫肌瘤、月经失调	长期腹泻和呕吐
手术患者进食阻碍	其他：反复血液透析、抽血、多次频繁献血	长期大量饮用咖啡、浓茶

缺铁性贫血常见症状

1. 身体虚弱，易疲劳，感觉心慌气短，头晕乏力。

2. 皮肤苍白或下眼睑内侧苍白。

3. 出现干燥和受损的皮肤和头发。

4. 指甲脆弱或匙形。在缺铁的后期，可能出现匙形指甲，即指甲中部凹陷，边缘凸起，呈现出勺状的圆形外观。只有大约5%的缺铁患者会出现这种现象，常只见于严重缺铁性贫血。

5. 奇怪的食欲。对奇怪的食物或非食物的渴望被称为“异食癖”。如果你对冰、粘土、泥土、粉笔或纸张有渴望，这可能是缺铁的表现。

6. 稍有不慎就感冒了等现象。

如何证实是否存在缺铁性贫血？

1. *血常规检查* 血常规检查是最简单、最基本、最常用、最重要的证实是否存在缺铁性贫血的检查方法。当实验室血常规检查出现：男性Hb<120g/L，女性Hb<110g/L，孕妇<100g/L；MCV <80fl，MCH <27pg，MCHC<0.32时，加之自己如有心慌气短、头晕乏力、皮肤苍白等现象时，就要高度怀疑自已是不是已经存在缺铁性贫血了。

2. *其它有关铁缺乏的检查* 反映是否存在铁缺乏的检查指标非常多，包括血清铁（Fe）、总铁结合力（TIBC）、转铁蛋白饱和度（TS）、血清铁蛋白（SF）、红细胞游离原卟啉（FEP）、血清可溶性转铁蛋白受体（sTfR）的浓度，甚至还可以通过抽取骨髓去进行骨髓铁染色检查，这些检查不是一定需要全部检查，需根据每个人具体情况决定。当上述这些关于铁不足的检查结果出来后，如出现血清Fe<8.95umol/L；TIBC>64.4umol/L；TS<0.15；SF<12ug/L；FEP >0.9umol/L；sTfR >26.5nmol/L；骨髓铁染色显示骨髓小粒可染铁消失，铁粒幼红细胞<0.15当中任意一种情况时，结合血常规检查均可实现证实是否存在缺铁性贫血。

总之，缺铁性贫血是一种常见的健康问题，但通过及时检测和诊断，可以采取合适的治疗措施。如果你或家人出现疲劳、心悸、头晕等典型症状，建议尽早就医咨询。专业的医生将根据检查结果制定个体化的治疗计划，帮助你恢复健康。记得保持均衡饮食，注意营养摄入，预防健康问题的发生或复发。

湖南省澧县中医医院 李冬梅

冠心病患者手术麻醉注意事项

冠心病是一种心脏疾病，给患者的生活带来了许多不便和风险。对于冠心病患者来说，手术麻醉是必不可少的一环，它可以为患者提供一个相对安全和无痛的手术环境，同时减少手术期间及术后心脏事件的发生。本文将介绍冠心病患者手术麻醉出现的一些风险，以及麻醉方式的选择和监测。

冠心病患者手术麻醉的风险

1. *心脏负担增加* 手术本身会引起心脏负荷的增加，可能导致冠状动脉供血不足，从而引发心绞痛或心肌梗死。

2. *心律失常* 手术期间的应激反应、药物应用等因素都可能导致冠心病患者出现心律失常。

3. *低血压* 麻醉药物可能导致患者血压下降，对冠状动脉血液灌注造成影响，加重心肌缺血的程度。

4. *麻醉药物的影响* 患者通常已接受抗心绞痛药物治疗，手术麻醉药物与这些药物相互作用，可能增加心脏事件风险。

5. *术后并发症* 术后患者仍然存在心脏病理变化，如心肌梗死后的心肌纤维化等，这些因素增加了术后心脏事件发生的风险。

冠心病手术麻醉的选择与监测

1. *麻醉方法的选择*

（1）全身麻醉 全身麻醉适用于大部分冠心病手术，包括冠状动脉搭桥手术、心脏瓣膜置换手术等。在全身麻醉下，患者会失去疼痛感知。

（2）局部麻醉 局部麻醉常用于一些较小手术。此种麻醉方法仅麻醉手术部位，保持患者清醒。

2. *监测生命体征*

（1）心电监护 了解患者的心脏电活动情况。

（2）血压监测 密切监测患者的血压。

（3）呼吸监测 确保正常通气和氧合。

（4）氧饱和度监测 评估患者的氧合状况。

3. *导管的插入和监测*

（1）冠心病手术中可能需要进行动脉导管插入，以连续监测血压和采集动脉血样。

（2）有时也可能需要插入中心静脉导管或肺动脉漂浮导管，以更全面地监测患者的血流动力学状态。

4. *用药原则*

（1）术前镇静，消除紧张。

（2）冠心病患者术前抗高血压药，强心药及B–受体阻滞药、钙通道阻滞药，均应一直延用到手术当日早晨。

（3）根据心绞痛的分类选用术前用药，劳力性心绞痛术前可口服B–受体阻滞剂，自发性心绞痛患者口服钙通道阻滞剂，混合性心绞痛患者则两者同时使用。

5. *术前准备*

（1）评估患者的整体健康状况 医生会评估患者是否适合进行手术。

（2）心电图和心脏超声检查 了解患者心脏的结构和功能情况。

（3）血液检查 评估患者的血液指标。

（4）胸部X线检查 了解患者的胸部结构和有无其他潜在问题。

（5）准备手术麻醉 医患讨论麻醉方法及风险，做好术前准备。

（6）患者禁食 手术前一定时间内禁食，以减少手术过程中的胃内容物反流风险。

（7）清洁身体 手术前患者需按照医生的指示进行洗浴和清洁，以减少术后感染风险。

总之，选择合适的麻醉方法和严密地监测对冠心病手术非常关键。患者在术后谨遵医嘱，积极配合医护工作，将更利于早日恢复健康。

常德骨科医院 杨静