



视觉中国供图

每吸15支烟产生1个基因突变 看不见的“三手烟”更可怕

关于戒烟

戒烟需要科学方法而非“硬扛”

浙大二院呼吸与危重症医学科副主任医师周杰森介绍,吸烟不只是一种习惯,烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病,而且烟草依赖导致的成瘾性较大,单纯靠毅力的“干戒”成功率约为3%。呼吸科临床数据显示,结合药物干预和行为支持的综合戒烟方案,成功率可提升至50%以上。因此,戒烟需要科学方法,而非“硬扛”。

周杰森说,戒烟方式需依尼古

丁依赖程度选择,临床常用“尼古丁依赖评分评估”:低依赖,即评分≤3分,建议直接戒烟法;中高依赖,即评分≥4分,建议“缓慢戒烟法”,可每周减少10%—20%吸烟量,配合尼古丁替代药物(如贴片),2—4周内完成戒断,避免拖延。

戒烟有好多方法,药物治疗如尼古丁替代疗法(贴片、口香糖等),适用于轻中度烟瘾者,缓解

戒断症状;盐酸安非他酮抑制尼古丁受体,需提前服药,癫痫患者慎用;伐尼克兰有双重作用,提升戒烟成功率2—3倍。此外,还有行为干预、戒烟门诊、中医辅助等戒烟方法。

浙大二院呼吸与危重症医学科团队基于行为认知疗法(CBT)和精准监测技术,推出“智能戒烟APP+呼出气CO检测”联合干预方案,帮助科学戒烟。

相关数据

中国15岁及以上人群现在戒烟率为22.6%

5月29日,国家卫生健康委规划司和北京市卫生健康委主办的第38个世界无烟日暨《北京市控制吸烟条例》实施十周年活动举行,今年世界无烟日活动主题为“拒绝烟草诱惑,对第一支烟说不”。

近年来,我国控烟宣传覆盖面持续扩大。调查结果显示,63.9%

的调查对象过去30天内看到过控烟信息。调查对象过去30天内在互联网上看到过控烟信息的比例为40.1%,与2022年比,上升了5.1个百分点。28.3%的调查对象知晓吸烟会引起肺癌、心脏病、中风和阳痿,与2022年比,上升了8.2个百分点。44.2%的调查对象知晓二手烟会引起肺癌、儿童肺

部疾病和成人心脏病,与2022年比,上升了7.1个百分点。

根据调查结果,我国15岁及以上吸烟人群的戒烟率为22.6%,与2022年比,上升了0.2个百分点,年龄越大戒烟率越高,说明控烟工作取得积极成效。此外,无烟环境建设成效持续巩固,居民二手烟暴露率进一步下降。

重要提醒

“三手烟”在悄悄危害身边人健康

许多人意识到“一手烟”和“二手烟”的危害,于是抽烟时会特意避开孩子和孕妇,在家烟瘾犯了就去楼道或阳台吸烟。然而,你不知道的是,另一种更可怕的污染方式——“三手烟”,也会危害身边人的健康。

何为“三手烟”?是指吸烟者“吞云吐雾”后残留在衣物、墙壁、地毯、窗帘、皮革、家具,甚至头发和皮肤等表面的烟草烟雾残留物,是目前危害最为广泛的室内空气污染。

为何说“三手烟”更可怕?危害时间长。附着在物体表面的三手烟会滞留数日,甚至数月之久。在一些环境和行为条件(如整理衣物)下,还可能重新释放到室内空气中,并与空气中化学污染物反应,生成新的三手烟毒性成分;无形的三手烟无处不在。吸烟者家中以及网吧、餐厅、酒吧、旅馆、歌厅等公共场所,往往

是三手烟的“重灾区”。即便不吸烟,人们在二手烟中暴露后,也会将其身上附着的三手烟带回家中,危害亲人的健康;可通过皮肤吸收,容易被忽略。与一手烟和二手烟主要通过呼吸道吸入不同,三手烟可通过多种途径危害人体健康。研究表明,三手烟会诱导呼吸道和全身的炎症反应,引起糖类、脂肪和蛋白质三大营养物质的代谢异常,损害机体免疫功能,危害育龄期女性的生殖健康,影响子代生长发育等。此外,长期接触可能增加肺癌等疾病的发生风险;婴幼儿更易受三手烟危害。相较于成年人,婴幼儿呼吸速率更快、更容易吸入更多的有害物质,但其免疫系统尚未发育完善,对有害物质的代谢能力差,因此,婴幼儿更容易受到三手烟的危害。此外,在整理衣物、清扫房屋时,三手烟会重新悬浮在空气中,因此家庭主妇和宾

馆服务人员也是三手烟的主要受害者。

怎样避免“三手烟”的危害?预防三手烟污染最有效的措施仍是在住宅内、车内和公共场所实施严格禁烟。吸烟的家长应避免在家中或车内吸烟,吸烟后或二手烟暴露后,不宜直接与婴幼儿接触,应及时洗澡和更换衣物;吸烟者家中的窗帘、沙发、地毯、壁纸等容易吸附残留烟雾之处,应勤清洗和更换;外出时尽量选择“禁止吸烟”的餐厅和其他室内场所,降低接触烟草的概率。

成都市疾病预防控制中心副主任医师王蕊介绍,无论是在吸烟时开窗、开风扇,或是到室外吸烟,都不足以防范三手烟。“三手烟不会因为不在家里抽就消失,想保护亲人,远离烟草的危害,最切实有效的方法就是不吸烟、吸烟者尽早戒烟。”

来源:潮新闻、新华社、央视新闻

适量吃点辣椒,好处真不少 减缓衰老,对心肝肺肾都有益

不少人对辣椒敬而远之,认为它会刺激胃肠道导致不适。最新研究证实,辣椒自带“抗衰老”作用,适量吃点可以减缓衰老,对心肝肺肾都有好处。

吃点辣椒好处多多

2025年5月,四川大学华西公共卫生学院的研究团队在《营养杂志》上发表一项研究,发现吃辣能有助于延缓衰老。简单来说,吃辣能减慢身体和特定器官的衰老。

这项研究是在中国西南地区进行的,研究对象包括7874名参与者。研究中提到的辣味食物,主要是指在烹饪或食用时用到的辣椒等辣味调料,不包括花椒、黑胡椒和姜黄等其他辛辣调料。

结果显示吃辣的人比不吃辣的人衰老得更慢。进一步分析发现,与不吃辣的人相比,吃辣人的肾脏、心肺和肝脏的衰老速度呈下降趋势。特别是肾脏的衰老速度下降得更明显。每周吃辣3—5天的人,肾脏衰老速度更是降低了1.89年。

因此,日常饮食中适量吃点辣椒,可以减缓衰老,对多个器官都有好处。不仅能帮助降低血压,降低消化癌风险、中风风险、糖尿病风险、口腔癌风险,还有助于减肥。

为何带来多种健康好处

为什么吃点辣椒可以带来这么多好处?湖北武汉协和医院临床营养科副主任营养师蔡红琳2023年接受采访时解答了辣椒的营养来源。

- 1. 多种化合物**
辣椒是茄科植物的果实,常见的有红、黄、青等多种颜色。辣椒中的辣味成分主要是辣椒素和二氢辣椒素等化合物,这些化合物具有刺激口腔、鼻腔和肠道的感觉神经末梢的作用。
- 2. 丰富的维C**
辣椒含有丰富的维生素C、抗氧化剂等营养成分,这些成分对身体健康有益。
- 3. 有消炎物质**
辣椒中的辣椒素,是一种天然的消炎物质,可以帮助减轻关节疼



痛和炎症。

需要注意的是,适量食用辣椒非常重要。过量食用辣椒可能会对身体造成负面影响。过度摄入辣椒可能会导致胃肠道刺激,引起胃痛、腹泻等问题。此外,辣椒素会刺激口腔和喉咙,可能导致口腔溃疡、喉咙痛等问题。

健康吃辣椒注意这5点

- 1. 每周吃辣1—2次**
北京中医医院消化科主任医师赵鲁卿在医院微信公众号刊文建议,潮湿地区和寒冷季节相对适宜吃辛辣;对于中原地区健康人群而言,每周吃辣1—2次是比较适宜的频率,能够获得较大健康益处。
- 2. 选择新鲜辣椒**
优先选择新鲜辣椒,其次是干辣椒,辣椒油尽量少吃,不利健康。做饭时如果菜里已经放了辣椒,就可以不再放花椒、胡椒等调味品。
- 3. 解辣首选牛奶**
辣椒素不溶于水,所以喝白水其实并不解辣。而牛奶中的酪蛋白能够和辣椒素结合,可以很好地缓解辣感,因此喝牛奶解辣是最好的选择。
- 4. 吃点酸性食物**
北京市平谷区医院消化内科住院医师张明达2022年在北京114预约挂号微信公众号刊文指出,食用辣椒后可适当进食酸性食物,如山楂、柚子、柑橘等,可减少辣椒引起的胃肠道不适症状。
- 5. 这些人不要吃**
胃酸过多、肾脏不好、心脏不好、便秘痔疮严重、上火、口腔溃疡、正在服药期间或患有肠胃相关疾病的人不适合吃辣。

图文来源:健康时报

“我一个男人竟然产后抑郁?” 白天工作接送大宝,晚上带小宝,二胎爸爸崩溃了

“我是一个大男人,竟然得了产后抑郁?”近日,37岁的张华(化名)拿着诊断报告单,声音颤抖着向医生反复确认。这个被普遍认为是“妈妈专属”的心理疾病,如今却发生在这个二胎爸爸身上。

张华是某建筑公司监理,工作弹性较大,一年前与妻子约定共同承担二胎养育责任。二宝出生后,家中老人因同时照顾两个孩子积劳成疾,妻子产假结束后重返职场,带娃重任便落在他肩上。白天协调工地事务,深夜喂奶换尿布,还要接送四岁的大宝上下学,连续数月的连轴转让张华逐渐失控:“孩子一哭我就头疼欲裂,对妻子发火后又后悔,甚至想过离婚……”

在杭州市南星街道社区卫生服务中心精神科诊室,接诊医生齐咏华主任介绍,张华初诊时面色憔悴、语速急促,自述出现失眠、情绪暴躁、注意力涣散等症状,经详细问诊和汉密尔顿抑郁量表(HAMD)评估,其得分达21分(中度抑郁),结合皮质醇激素检测显示水平异常升高,综合各项评估与检查报告,最终确诊为“围产期抑

郁障碍”。

针对张华的情况,齐咏华为其制定了多维度干预方案:邀请妻子参与治疗,通过“角色互换体验”增进理解,建立育儿分工时间表;短期服用小剂量舍曲林调节血清素水平,配合谷维素改善植物神经紊乱;每周一次心理疏导,帮助其识别“必须完美兼顾工作家庭”等非理性信念。

齐咏华指出,男性产后抑郁发病率通常比较低,常常被忽视,不同于女性的激素剧烈波动诱因,男性发病多与生理层面、心理层面,以及社会层面的三重压力有关。如睡眠剥夺导致皮质醇升高,睾酮水平下降引发情绪低落;传统“顶梁柱”角色与育儿琐事的冲突,产生强烈无能感;“男儿有泪不轻弹”的刻板印象阻碍求助,配偶关注度转移加剧孤独感等。

“我们要打破刻板印象,男性产后抑郁也有必要警惕。”齐咏华特别提醒,若男性在伴侣孕产期出现持续失眠、易怒、回避社交、过度自责等症状超过两周,应及时进行专业评估。

来源:潮新闻