

“吸烟者长寿”是“幸存者偏差”

随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐衰退,对外部环境的适应能力减弱。二手烟,这一原本就危害巨大的因素,在老年人群中显得尤为致命。老年人的肺部功能和心血管系统功能下降,呼吸肌力量减弱,使得他们更难有效清除吸入的有害物质。这些物质在体内积累,对身体造成更大的伤害。医学专家提醒,二手烟比想象中危害更大。他们呼吁,通过控烟立法、科普宣传、公众增强防范意识多管齐下,你我共同拒绝“这支烟”。

新闻链接

世界无烟日: 中医药戒烟办法多

在中医看来,吸烟及二手烟不仅直接危害肺脏,还可累及全身气血与脏腑功能。记者采访了解到,采用中药、穴位按摩、食疗等方法能够降低烟瘾并缓解戒断症状。

“中医认为肺为‘娇脏’,喜润恶燥。”中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云介绍,烟草性燥热,其燃烧产生的烟雾属于“燥热毒邪”,长期吸烟或吸入二手烟会耗伤肺阴、津液,导致肺阴亏虚,出现干咳、痰少而黏、咽喉干燥、声音嘶哑等症状;日久将耗损肺气,导致气短、乏力等,进而诱发感冒、哮喘或慢性阻塞性肺疾病等。

烟瘾难断,中医有办法。国家卫生健康委办公厅相关通知提出,要探索应用中医药戒烟等方法,引导有戒烟意愿的居民主动戒烟。

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄介绍,中医药戒烟以整体调理为核心,结合传统理论和临床实践,方法多样。

她举例说,选取耳部肺、神门、皮质下等穴位,用王不留行籽贴压,每日按压10至30次以产生酸胀感,可通过调节内分泌和神经系统减少烟瘾;烟瘾发作时,嗅闻含艾叶、紫苏等成分的香囊可抑制吸烟欲望,按压甜美穴3至5分钟可即刻舒缓,且长期坚持按压可降低依赖。

戒烟过程中,出现咳嗽、咳痰、气短、焦虑失眠、烦躁易怒、口干、头晕头痛等症状者,可尝试中药代茶饮或到医院开具辨证论治的中药汤药;拔罐可缓解戒烟后的头晕、失眠等症状;饮用蜂蜜柚子茶可以润肺清肠,缓解口干。

“中医药方法戒烟起效时间因人而异,戒烟效果也与烟龄、体质、个人意志等密切相关。”湖南省中西医结合医院副院长肖长江提示,吸烟时间不长的人群通过耳穴压豆即可降低烟瘾,配合针刺、艾灸缓解咳嗽,烟龄5年以内者可见明显效果;烟龄10年以上的吸烟者则需要综合治疗,同时需加强心理干预、运动等以防复吸。

(来源:新华社)

(来源:新华社)

至少含有69种致癌物,二手烟危害巨大

烟草危害已成为最严重的公共卫生问题之一。数据显示,我国吸烟人数超过3亿,每年100多万人因烟草失去生命。

中日友好医院控制吸烟与呼吸疾病防控部主任肖丹说,吸烟可导致肺癌、慢性阻塞性肺疾病等多种肺部疾病,还与哮喘、间质性肺疾病、呼吸道感染、肺结核、静脉血栓栓塞症等疾病的发生风险增高相关,“但很多人还不知道,二手烟对健康同样危害巨大。”

根据北京市控制吸烟协会、北京市疾病预防控制中心、国家呼吸医学中心(中日友好医院)联合发布的《“拒绝烟霾 行动起来”核心信息及释义》,二手烟的成分以挥发性气体和超细颗粒物为主,包括至少250种有毒有害成分,其中至少含有69种致癌物。

肖丹介绍,有充分证据说明二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病,并与乳腺癌、鼻窦癌、结直肠癌、慢性阻塞性肺疾病、脑卒中等多种疾病的发生有关;儿童如果暴露于二手烟,可发生肺功能下降、支气管哮喘。

“远离+劝阻”,全方位拒绝二手烟

种种证据表明,要想保护肺部健康,就应该避免二手烟暴露。

“二手烟暴露不存在所谓对健康无害的‘安全’水平,任何形式的暴露都需要避免。”肖丹说,在厨房、阳台、有换气扇等场所吸烟同样会对室内环境造成烟霾污染,室内全面禁烟才能保护公众免受二手烟危害;在室外人们则应尽量远离吸烟环境,选择无烟餐厅、无烟商场等禁烟公共场所,以减少二手烟暴露可能性。

如果不得已暴露于二手烟,可以利用中医药方法降低其对健康的负面影响。中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云说,通过饮食调养、代茶饮、中药、中医外治法等综合调理,可在一定程度上减轻二手烟对气血津液的损伤,但根本仍在于远离烟雾环境,结合

健康生活方式以固护正气。

拒绝二手烟的另一个治本之策,则是针对认识误区加大科普宣教力度,对吸烟者进行有效劝阻。

对于“有人一辈子吸烟却长寿,因此吸烟未必影响健康”的错误观点,中国医学科学院阜外医院主任医师楚建民这样解释:“吸烟者长寿”是“幸存者偏差”,研究表明,每天仅吸一支烟,也会使男性和女性患冠心病的风险分别增加74%和119%。

“劝阻时不仅要解释吸烟的危害,还要告知其戒烟的好处,例如,戒烟8小时后味觉就会改善,一年后患冠心病的风险会降低50%、肺癌的发生率是继续吸烟者的30%至50%,15年后冠心病的发病风险与正常不吸烟者相似。”北京健康教育协会副会长刘秀荣认为,从多个角度宣教,劝阻会更有效。

二手烟暴露率下降,多措并举控“游烟”

中国疾控中心最新发布的2024年中国成人烟草调查结果显示,总体上我国的二手烟暴露情况有所改善,与2022年相比,二手烟暴露率下降了5.9个百分点。

拒绝二手烟,各方力量在行动。

记者从中国控烟与健康协会了解到,由该协会发起的“无烟的家,更多的爱”项目自2024年5月启动以来已覆盖全国31个省份,吸引112万个家庭签署了无烟承诺书,其中,“小手拉大手”活动推动76%的参与家庭实现家长戒烟或不在家吸烟;协会发起的无烟单位倡议吸引超千家单位响应,“不吸烟、不敬烟、不送烟、劝阻二手烟”的健康理念通过“千屏联动”矩阵广泛传播。

多数省份出台了省级控烟相关法规;一些行业和公益组织以拍摄宣传片等形式广泛宣传控烟理念;中日友好医院等医疗机构面向吸烟者开展帮助戒烟活动……在政府部门和社会各界共同努力下,无烟环境覆盖范围不断扩大。

当前,二手烟防控仍面临“游烟”等挑战。中国控烟与健康协会副会长支修益建议:将地铁出入口、公交站等户外人员密集区域纳入控烟法规覆盖范围,并加强宣传,增强公众控烟和防范意识;在二手烟多发的公共场所,相关主管单位设立禁烟标志,并组织控烟人员对吸烟行为进行及时劝阻。