



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年5月30日 星期日

□ 策划：美编：陈马秀霞

□ 编辑：组版：于颜梅君莉

“饭后一根烟，赛过活神仙”，在很多爱好吸烟的人看来，抽根烟吞云吐雾，别提多惬意了。其实，烟草对人体有百害而无一利，戒烟越早越好。今年5月31日是第34个世界无烟日，今年的主题是“承诺戒烟，共享无烟环境”。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

吸烟上瘾，屡戒屡吸 戒烟为啥这么难

“从3月17日开始戒烟，到今天已经持续72天了，相当于1728个小时。”说起戒烟的日子，李林（化名）脱口而出这串数字。

从20岁左右开始吸烟，李林已有差不多快20年的吸烟史，称得上“老烟枪”。李林回忆说：“一开始是好奇，跟着朋友一块儿抽，觉得很酷。随着年龄渐长，开始想戒，但是已经上瘾了，不好戒。”

烟几乎是李林的生活必需品，每天都能抽两包多，“除了睡觉、吃饭、开车，其他时间，一有空闲就抽。有时在外面确实不方便，回到家里就会变本加厉地抽，有点儿找补的意思。”

为了戒烟，李林尝试了很多办法，把家里的烟和与烟有关的东西都送给别人，吃戒烟糖、打游戏，和朋友互相监督。这次是李林第五次戒烟，前几次都因为没坚持住，前功尽弃，最长的一次坚持了一年多，又故伎重演。

从事销售工作的李林平时应酬很多，尤其是在酒桌上，经常和大伙儿一起抽烟。上次戒烟失败，就是因为一起吃饭的朋友递给他一支烟，他不好意思拒绝，也心存侥幸，“我都戒一年多了，偶尔抽一根也没什么吧。”

谁知道，抽了一根，很快又抽了一包，比以前还要厉害。“家人都让我戒烟，9岁的儿子见我掏打火机就抢，我自己也觉得吸烟对身体不好，总想戒掉，但戒一段时间又开始重新吸，经常顺手就抽一根，都成习惯了。”

对戒烟一直失败的原因，李林认为还是自己缺乏毅力，再加上周围好多朋友都在抽，“别人一劝，就忍不住跟着点上一根。”

我国吸烟人数超3亿 每年100万人因烟丧命

5月26日，国家卫健委和世界卫生组织驻华代表处共同发布了《中国吸烟危害健康报告2020》。报告显示，我国吸烟人数超过3亿，15岁及以上人群吸烟率为26.6%，其中男性吸烟率高达50.5%。

烟草对健康的危害不言而喻，对呼吸系统、心血管系统、消化系统等都有严重不良影响，也是肺癌等多种恶性肿瘤的高危因素。《中国吸烟危害健康报告2020》中的数据显示，烟草每年使我国100多万人失去生命，如不采取有效行动，预计到2030年，因吸烟失去生命人数将增至每年200万，到2050年增至每年300万人。

吸烟危害如此之大，很多人都曾尝试戒烟，甚至多次戒烟，但往往以失败告终。此前，包括济南在内的不少山东城市开设了国家级示范戒烟门诊。但是，由于大家对戒烟缺乏足够重视，特意到戒烟门诊咨询戒烟的并不多。

“到我们这里咨询戒烟的，一个月也就十来个人，很多人都觉得没必要，或者缺乏特别强烈的戒烟动机。”山东省精神卫生中心成瘾医学科主任、中国控烟协会精神心理控烟专业委员原伟说，目前到其门诊咨询戒烟的，主要是患呼吸系统疾病的中老年人和备孕的年轻人，这些患者中，有人一天能抽三包烟。

电子烟和改良香烟 不是“戒烟神器”

近年来，随着戒烟宣传力度加大，越来越多人意识到烟草对健康

我国吸烟人数超过**3亿**
15岁及以上人群吸烟率为**26.6%**

我国每年因烟草失去生命人数达到
100多万人
如不采取行动，因吸烟送命人数
到2030年将增至每年 200万人
到2050年将增至每年 300万人

电子烟危害

- 电子烟烟液中含有害物质
- 调味剂加热后可产生有毒物质
- 电子烟中尼古丁含量并不低
- 电子烟的二手烟成新的空气污染源

的威胁。很多人转而吸“电子烟”。有些电子烟生产厂商也宣称，电子烟不会损害健康，也不会成瘾，甚至可以帮助戒烟。然而，事实并非如此。

电子烟是一种模仿卷烟的电子产品，通常由三部分组成，盛放尼古丁液体的烟管、雾化装置和电芯，有着与传统卷烟相似的烟雾、味道和感觉。电子烟不需要点燃，由充电锂电池供电，当使用者吸烟时，吸到的是尼古丁液体经过加热蒸发形成的雾气，而不是燃烧烟草。

根据相关产品介绍，电子烟的液体盒可更换，含有与丙二醇相混合的尼古丁以及各种香料和调味剂。记者走访发现，市面上的电子烟被做成各种口味，包括水果味、薄荷味等，以吸引吸烟爱好者关注。

一直以来，商家都以电子烟不含焦油等为主要卖点大肆推广，有些商家还打着“戒烟神器”的旗号。短短数年，电子烟就风靡全球。此外，现在市场上还推出多种“改良香烟”，例如低焦油香烟、淡味香烟、添加中草药香烟、柔和型香烟等，号称能有效降低吸烟的危害。

电子烟不能帮助戒烟 危害不亚于普通烟草

“电子烟即使不含有焦油，其中尼古丁的危害也不容忽视。”原伟表示，大量研究表明，电子烟中的尼古丁除使人上瘾产生依赖性外，对健康也有不良影响，会诱发心脏病，损害支气管黏膜，增加吸烟者患肿瘤的概率。

“为了改善口感，电子烟中加入香精等添加剂，在加热雾化过程中，会形成微小的颗粒，被吸烟者吸入体内，进入肺泡。”原伟说。

正是基于这些原因，近年来，陆续有不少国家禁止销售电子烟。“无论传统卷烟还是电子烟，均有害健康，要想免受其害，必须

完全戒烟，吸电子烟对戒烟也没有帮助。”原伟提醒道。

对于种种“改良香烟”，国内外大规模人群的研究也表明，减少焦油，不能降低卷烟对人体健康的危害，焦油量较低，癌症风险并未下降，同时，抽低焦油卷烟，由于深吸和吸入量增加，可能还会导致肺腺癌发病率上升。

戒烟需要意志力 也需要科学方法

烟草为何如此难戒？原伟解释说：“烟草中的尼古丁属于精神活性物质，到达大脑后，会对精神状况、思维认知和情感产生影响，使吸烟者产生轻松愉快的感觉，刺激吸烟者继续吸烟。”

“吸烟者刚开始戒烟时，由于血液中尼古丁浓度降低，加上心理和行为习惯的原因，会产生烦躁不安、易怒、睡眠质量下降的情况，被称为戒断症状。”原伟提醒，“总体而言，戒烟的戒断症状以精神情绪方面为主，躯体的不适相对较少。”

也正因如此，戒烟除了依靠个人意志力外，还需要遵循科学方法。“如果认为自己戒烟困难，可以寻求医学帮助。”原伟介绍，目前帮助戒烟的办法包括心理干预和药物治疗两方面。

其中，心理干预指的是帮助吸烟人群找到戒烟的最强动机、帮助他们学会应对“心瘾”的办法，并且排除周围的干扰因素。而药物治疗则包括尼古丁替代疗法（目前国内没有）、酒石酸伐尼可兰片、盐酸安非他酮等，可以在一定程度上帮助缓解戒断反应，提高戒烟成功率。

原伟建议，大家在日常生活中，应避免劝说他人吸烟，“不能把‘敬烟’当成社交礼仪”。

◎医探007

近日，有读者向《医探007》栏目留言，“医院里检查设备很多，患者眼花缭乱，X光机和CT机到底有何区别？工作原理又是怎样的？”您是否也有这样的疑问？本期《医探007》来到山东大学第二医院医学影像中心，请专家详解X光、CT、彩超、磁共振的区别和原理。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽 王帅

X光、CT、B超、磁共振到底有啥区别

X光：像把面包压扁了看

我们常把X摄像俗称为拍X光。它可对胸部、腹部、腰椎、四肢等部位正位、侧位进行摄影诊断。“X光穿透人体不同组织后衰减程度不同，用机器采集剩余的X线，转换成黑白程度不同的图像。骨头密度高，洗片后是白色的，肺里空气密度低，洗片后是黑色的。”山东大学第二医院医学影像中心副主任仲海用了一个非常形象的比喻：这就像把人体当成一个面包，X光成像是一个整体成像，相当于把面包压扁了看。

不过，X光也是有缺点的，因为这种“压扁了”的拍摄原理，受制于不同组织的影像相互重叠和隐藏，有时会造成漏诊。

CT：像把面包切片看

如果说X光相当于把人体当成面包，压扁了看，那么CT就是把面包切成一片一片来看。“X光片和CT原理一样，都是利用X射线的穿透作用，通过组织密度不同的人体后，形成辐射线衰减强度不同的影像。不同的是，CT属层成像，所以密度分辨率更高一些。”仲海说，CT的优点是可以分层看，清楚地显示病变。CT检查对骨损伤、胸部疾病、心脏及大血管等具有重要的诊断价值。

X光片能看出问题来，是否意味着病情很严重？仲海介绍：“大家也不必惊慌，拍X片发现病变，往往意味着病变体积达到一定范围，肉眼可以观察到，再一个代表病变密度与正常组织有差异，但并不是说X片发现病变，就一定是很严重的。”

彩超：像挑西瓜前敲一敲

彩超就像一个声呐，原理是用超声波穿透人体。“就像挑西瓜一样，边敲边看，显示病灶情况。”仲海说，当声波遇到不同组织，特别是组织界面时，会产生反射波，超声探头一边发出超声，一边接受反射波，可通过计算反射波成像。超声检查简便无创，特别适用于妇产科的检查。

磁共振：摇一摇再看

磁共振经常被戏说为是“摇摇看”的检查，仲海表示，这还真与磁共振的原理有一定关系。“磁共振是使用较强的磁场，使人体中所有水分子中的氢质子磁场方向一致，这时磁共振机的磁场突然消失，身体中氢质子的磁场方向，突然恢复到原来随意排列的状态。”仲海说，磁共振的成像原理是探测水分子中氢质子在磁场的变化。

身体里的水分子，在不同组织中含量差别较大，每个水分子中的氢质子磁场方向都是随意的。经过反复多次施加磁场又突然消失，核磁共振机会得到充分的数据并运算成像。

不过，核磁共振这个名字总让人与辐射联想在一起，认为对身体伤害很大，其实不然。“核磁共振主要是磁场运动，不存在电离辐射，所以也就没有放射伤害。”仲海说，不过要注意不能携带金属物品。磁共振具有强大的吸引力，如果体内有金属植入物，应及时向医生说明。



更多科普知识
扫码了解