

不戒烟,危害可能超乎你想象

■ 张捷青 王晓丹

今年 5 月 31 日是第 35 个世界无烟日。烟草对于烟民来说是生活必需品,尤其是对于封控居家的烟民,没有烟可以说是抓心挠肺的煎熬。为了帮助烟民朋友们正确认识吸烟危害,摆脱烟瘾和科学戒烟,复旦大学附属中山医院戒烟门诊团队制作了“中山科普 | 疫情居家戒烟系列课程”。

吸烟的危害

吸烟的危害真的有那么可怕吗?真的!以下几类疾病都与吸烟密切相关。

1.慢阻肺。吸烟是慢阻肺发生的主要危险因素。有研究显示,至少有 25% 的烟民会发展成为慢阻肺患者。在 100 万中国人中开展的一项前瞻性队列研究发现,在因吸烟导致的死亡者中,45% 归因于慢阻肺。还有研究表明,吸烟量越大、吸烟年限越长、开始吸烟年龄越小,慢阻肺的发病风险越高。

2.哮喘。一项针对“2012~2015 年中国成人肺部健康”的研究发现,吸烟者患哮喘的风险是不吸烟者的 1.89 倍,且可导致哮喘患者病情控制不佳。

3.肺结核。吸烟者患活动性肺结核的风险是不吸烟者的 1.94 倍。且每天吸烟量越大、吸烟持续时间越长,

患肺结核的风险越高。除此以外,吸烟还可增加小气道功能异常、增加包括肺炎在内的呼吸系统感染及增加静脉血栓栓塞症的患病风险,还可导致多种间质性肺疾病。

4.恶性肿瘤。烟草烟雾中至少含有 70 种致癌物,当人体暴露于这些致癌物中时,致癌物会引起体内关键基因发生永久性突变并逐渐积累,细胞的正常生长调控机制失调,最终导致恶性肿瘤的发生。

5.心脑血管疾病。有充分证据证明,吸烟可以导致动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、外周动脉疾病。有证据提示,吸烟也可以导致高血压。而戒烟可以降低吸烟者冠心病的发病和死亡风险;降低吸烟者脑卒中的发病风险;降低吸烟者外周动脉疾病的发病风险。

6.糖尿病。吸烟者的吸烟量越大、开始吸烟年龄越小、吸烟年限越长,患 2 型糖尿病的风险越高。同时增加糖尿病大血管和微血管并发症的发生风险。一项 Meta 分析发现,已戒烟者的糖尿病发病风险较现在吸烟者低,且戒烟时间越长糖尿病发病风险越低。

二手烟的危害

其实,居家期间二手烟、三手烟危害更大。WHO 将“二手烟”定义为“由卷烟或其他烟草制品燃烧端释放出的及由吸烟者呼出的烟草烟雾所形成的混合烟雾”。与烟民直接吸入自己体内的一手烟一样,二手烟中也含有大

量有害物质与致癌物,不吸烟者长期处于二手烟环境中,同样会增加上述吸烟相关疾病的发病风险。例如:慢阻肺,并增加慢阻肺的死亡风险。还有充分证据表明,二手烟暴露可以导致儿童发生哮喘,也会加重哮喘患儿的病情,并且影响治疗效果。

此外,很多烟民知道二手烟对他人尤其是平时接触密切的人员如家人、朋友、同事等有健康危害,于是选择在家中厨房、卫生间或阳台上抽烟,避开家人与烟草烟雾的直接接触,或者会吸完烟后再进屋抱孩子。这些做法看似避免了二手烟的问题,但事实并非如此,因为还有一种隐形杀手叫做三手烟。

三手烟是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草残留物。因此,即使你在室外吸烟,残留在头发、皮肤、衣服上的有害物质仍有机会留在家里,对家人健康造成危害。

儿童尤其是婴幼儿更是“三手烟”的最大受害者。当他们在地板、地毯上爬行或玩耍时,很容易接触到这些有害物质;皮肤吸收这些有害物质后,最直接的后果就是引起婴幼儿的呼吸系统问题,如急性支气管炎、哮喘等。

疫情长期封控居家期间,无论是烟民还是不吸烟的家人大部分时候都待在室内环境中,因此只要有吸烟行为,家人接触到二手烟和三手烟的风险都会大大增加。只有彻底戒烟,才能杜绝二手烟和三手烟的危害。

西瓜皮有哪些妙用

■ 余燕红 王蔚



近来西瓜已经上市,西瓜是解暑生津的佳品。西瓜除了可解渴,并且含有大量水分,深受大众欢迎。吃西瓜的好处有很多,但是也需要掌握正确的食用方法。

你知道吗,每次吃完瓜被你抛弃的西瓜皮,在中医中却是一块宝。西瓜入药部分是西瓜皮,中医称作“西瓜翠衣”。西瓜皮在消暑涤热、利尿生津的作用是远胜于瓜瓤。

有专家介绍,口腔溃疡者吃皮不吃瓤。口腔溃疡的主要原因是阴虚内热,虚火上扰,灼伤血肉脉络。口腔溃疡者若多吃西瓜,会因利尿使津液损伤,这样会加重阴液偏虚的状态。但西瓜皮却可治疗口腔溃疡。将西瓜皮烤焦研磨,含在口中即可,西瓜霜就是这么来的。也可以将西瓜皮和绿豆一起熬,然后喝汤,作为平时预防上火的良饮。

西瓜皮还有一些功效:1) 祛除痱子,可将西瓜皮洗干净,用西瓜的白色部分轻擦患处(浴后涂擦效果佳),感觉到凉爽舒适即可,一般每天 3 次,两三天后即可见效;2) 缓解牙痛,西瓜皮经过晒干后,加少许冰片,擦于牙痛处,能缓解疼痛;3) 治疗便秘,孩子便秘时可将西瓜上那层硬皮打成汁喝,通便效果很好,但阳虚、气血虚的孩子慎用,因为通便效果太好可能会腹泻;4) 降血压,适量的西瓜皮削去外皮,洗净后切块放入锅中蒸 10 分钟,早、晚蘸白糖食用,具有解热止渴、利尿、降血压的功效。

(转编自人民网健康)

甲状腺结节需要手术吗?

■ 伍波 樊友本

增加;4) 遗传因素,少数病人有家族遗传性,如家族性髓样癌或非髓性甲状腺癌。

在临床工作中,甲状腺结节已经成为临床常见疾病,采用触诊法,可在 3%~7% 的正常人群中检出甲状腺结节。采用超声检查,可以检测出 2 毫米以上的结节,最为敏感,可在高达 20%~76% 的正常人群中检出甲状腺结节。而 CT 一般只能发现 5 毫米以上的结节,普通的筛查并不需要,但是对于比较严重复杂的甲状腺肿瘤,或者远处转移的甲状腺肿瘤是必须的。

甲状腺结节会癌变吗?大多数甲状腺结节是良性的,所以无需过度担心。大多数结节是良性细胞以不同形式聚集形成的肿瘤样的团块——即腺瘤,或者腺瘤样结节。只有 8~10% 的甲状腺结节是恶性肿瘤,特别是生长迅速的肿块。

哪些情况甲状腺结节需要开刀?大多数甲状腺结节都是良性肿瘤所以不需要开刀,只需要观察变化,一般也不用吃药物。随访的时间,每半年到一年一次甲状腺超声和血液化验甲状腺功能即可。良性结节,下面情况需要手术:① 出现与结节明显相关的局部压迫症状;② 合并甲状腺功能亢进症,内科治疗无效者;③ 肿瘤位于胸骨后或纵隔内;④ 结节进行性生长,临床考虑有恶变倾向或合并甲状腺癌高危因素。因外观或思想顾虑过重影响正常生活而强烈要求手术者,肿块在 3~4cm 以上,可作为手术的相对适应证。

恶性结节一般采取手术治疗:甲状腺结节经穿刺细胞病理结果确诊为恶性结节的选择手术治疗,并且手术方式,甲状腺保留一侧还是全切除,是需要仅中央区淋

巴结清扫或附加侧区清扫,要结合病理分型及结节大小,是否外侵周围组织,是否有淋巴结和远处转移。对于比较年轻爱美的中青年,我们还规模开展了各种入路的腔镜微创甲状腺手术。反复活检仍无法确诊、而超声高度怀疑恶性的结节、结节增大(6~8 个月内结节 2 个径线超过 20%) 或出现恶性病变的临床表现时,应考虑诊断性手术。恶性结节极低危者,如甲状腺微小乳头状癌,若存在合并症,且有手术高风险,或其他因素无手术指征,或预期寿命较短,则先密切观察,而非手术治疗,因为这类情况下预后较好,疾病死亡率不足 1%。是否需要开刀,不仅要看肿瘤的良恶性,还要看肿瘤的大小,如果超过 3~4cm,即使是良性结节也需手术治疗。

作者介绍:伍波,上海第六人民医院甲乳疝外科主任医师;樊友本,上海交通大学附属第六人民医院大外科行政付主任、甲乳疝外科主任



现在甲状腺结节的发病率很高,可以高达 20%。一个单位体检,往往会查出很多人患此病。所以,到甲状腺外科咨询人越来越多。患者关心的是:得了甲状腺结节就必须手术切除吗?为什么甲状腺结节的发病率越来越高?

甲状腺结节是一种常见的甲状腺疾病,是指在颈部甲状腺内的肿块,较小时仅可通过超声或 CT 发现,较大时,尚可见随吞咽动作随甲状腺而上下移动。

甲状腺结节的发生原因可能与以下几种因素相关:1) 放射性损伤,前苏联的切尔诺贝利核电站核泄漏,日本福岛核电站的灾难后,都造成甲状腺癌发病明显增高;2) 摄碘过量或过少、TSH 升高,缺碘造成的结节性甲状腺肿,高碘地区也会有甲状腺腺瘤的发病率升高。碘进食过多或过少,与甲状腺癌的发生相关;3) 甲状腺炎症,包括桥本氏甲状腺炎和亚急性甲状腺炎,都会引发甲状腺结节