

今天是第37个世界无烟日,疾控专家提醒——

# 吸烟开始越早,患病风险越高

YMG全媒体记者 张莘  
通讯员 王朝霞 曾颖雪

今天是第37个世界无烟日,主题是“保护青少年免受烟草危害”。昨天,市疾控中心专家对吸烟危害、“二手烟”“三手烟”等进行了详细解读,希望广大青少年能够加入到控烟队伍中,成为控烟行动的践行者、倡导者,共同营造无烟健康成长环境。



## 低焦油含量的烟卷并不安全

烟草的烟雾中含有7000余种化学成分,其中数百种为有害物质,至少70种为致癌物。吸烟不仅会危害吸烟者的健康,而且会对不吸烟者的健康造成威胁。

吸烟会严重损害青少年的健康,并可增加其成年后患慢性病的风险,开始吸烟的年龄越早,患病的风险就越高。吸烟会损害肺部结构、肺功能

和呼吸道免疫系统功能,引起多种呼吸系统疾病,比如慢性阻塞性肺疾病、呼吸系统感染、肺结核等。有充分证据说明,吸烟可以导致肺癌、喉癌、膀胱癌、胃癌等恶性肿瘤,还会引起动脉粥样硬化、脑卒中等心脑血管疾病。

焦油,又被称为“烟油子”,含有多种致癌物质。它可以附着于吸烟

者的气管、支气管和肺泡表面,损害人体的呼吸功能。最新发现表明,低焦油含量的烟卷并不安全,吸烟者并不会因为改吸低焦油烟而减少肺部疾病的发病率。一方面,机器测试的焦油含量并不能体现实际吸烟过程中焦油摄入量;另一方面,吸低焦油烟的吸烟者常常会存在“吸烟补偿行为”,会吸得更深、更多。

## “二手烟”更容易被忽视

专家提醒,警惕“二手烟”“三手烟”问题危害青少年儿童健康。

长期被动吸烟的青少年儿童患哮喘、肿瘤、冠心病等疾病的风险增大。青少年儿童身体及免疫系统发育不成熟,对化学物质的解毒能力较差,长期被动吸烟的青少年儿童容易注意力不集中,甚至出现认知和行为发育障碍。

“二手烟”指吸烟者在吸烟过程中吐出的主流烟和烟草燃烧时散发出的侧流烟共同组成的混合物。“二手烟”使人们被动、非自愿吸烟。专家说,“二手烟”暴露并没有所谓的“安全水平”,短时间暴露于“二手烟”之中也会对人体的健康造成危害。室内完全禁止吸烟是避免“二手烟”危害的唯一有效方法。

相比于“二手烟”,“三手烟”更容易被忽视。“三手烟”是指烟草烟雾吸附在衣服、家具、地毯、墙壁甚至头发和皮肤等表面的残留物,可存在几天、几周甚至数月,持续危害身体健康。婴幼儿的免疫系统尚未成熟,尤其容易受到“三手烟”的影响。当他们在地板、地毯上玩耍时,更容易近距离接触残留在环境中的有害物质。

## 什么时候戒烟都不晚

任何人在任何年龄戒烟均可获益,且戒烟越早持续时间越长,健康获益就越大。戒烟后20分钟,心率和血压便会下降;12小时后,血液中

的一氧化碳浓度便会降至正常水平;24小时后,呼吸功能得到改善;3个月后,肺功能得到改善;1年后,患冠心病的风险大约是吸烟者的一半;5

年后,中风的风险会降低到非吸烟者的水平;10年后,患肺癌的风险会降低到吸烟者的一半左右;15年后,患冠心病的风险与非吸烟者相当。

# 多发性硬化症尚无有效根治疗法

早诊早治是关键 科学管理很重要

多发性硬化症是一种免疫介导的中枢神经系统慢性炎性脱髓鞘性疾病。专家提示,早诊早治对于多发性硬化症患者十分关键,早期的综合治疗能最大程度保持患者脑健康,延缓疾病进展。同时,多发性硬化症患者在居家生活中要注意科学管理。

视力减退、肢体无力、言语障碍等症状都可能是罕见病多发性硬化症的症状。北京协和医院神经内科主任医师徐雁介绍,该疾病常累及患者脑室周围、视神经、脊髓、脑干、小脑等,目前被认为可能由多种因素共同作用,在遗传与环境因素影响下,通过自身免疫反应发病。感染、外伤、妊娠、手术和中毒等可能是该疾病的

诱因。近年来,多发性硬化症患者的认知功能障碍越来越被关注,信息处理速度下降、记忆力和注意力减退等是其主要表现。徐雁介绍,研究表明,如果不给予有效治疗,多发性硬化症患者脑容量每年丢失大于0.7%,明显高于健康人因衰老所致的脑萎缩速度,而患者病理性的脑萎缩与患者残疾进展、认知功能障碍均密切相关。

“多发性硬化症尚无有效根治疗法,临床上仍旧以疾病修正治疗为主。”徐雁表示,多发性硬化症的治疗目标是全面控制疾病炎症活动、延缓残疾进展、改善临床症状,促进神经

修复,提高患者生活质量。

如何对多发性硬化症患者进行居家管理?专家表示,在治疗多发性硬化症时应积极控制体重,戒烟限酒,合理运动。同时,通过一些益智活动如阅读等增强患者的认知储备。

专家提示,多发性硬化症患者的症状忽好忽坏,可以使用症状记录表及时记录患者日常症状,便于专科医生或护士准确了解患者疾病进展。

据了解,国际多发性硬化联盟于2009年开始,将每年5月的最后一个星期三定为“世界多发性硬化日”,以唤起全世界对多发性硬化症的关注,推动相关研究和医疗进展。

据新华社

## 十大行动 预防控制疾病

国家疾控局等十部门近日联合印发《全国疾病预防控制行动方案(2024-2025年)》,提出包括新冠等急性呼吸道传染病防控行动、重点急性传染病防控行动、重点公共卫生干预行动等十大具体行动方案。

方案提出到2025年,现代化疾控体系初步建立,多点触发、反应快速、科学高效的传染病监测预警和应急体系基本建成,卫生健康行政执法体系进一步健全,疾控机构科研能力稳步提升,疾控人才教育培训体系进一步完善。

在新冠等急性呼吸道传染病防控行动方面,方案要求聚焦学校、养老院、社会福利院等重点机构,瞄准“一老一小”重点人群,盯紧节假日和大型活动等关键节点,落实落细各项防控措施,及时发现并有效处置聚集性疫情;持续加强公众健康宣教,统筹做好新冠、流感、肺炎、麻疹、百日咳等呼吸道传染病相关疫苗研发和接种工作,进一步提高重点人群免疫水平等。

在艾滋病、结核病等重大传染病防控行动方面,方案要求深化艾滋病社会综合治理和综合干预,遏制经性传播,控制注射吸毒传播,推动消除母婴传播;持续扩大艾滋病筛查和抗病毒治疗覆盖面,提高检测和治疗质量;加强药品供给,落实医保政策,提高治疗可及性,做好公共卫生服务和医疗服务的有效衔接,进一步降低结核病、艾滋病、丙肝患者医疗费用负担等。

据新华社

## 中高考考点 开始卫生督查

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 摄影报道)近期,我市对中高考考点开展卫生督查。各区市卫生监督人员深入中高考考点,全面排查学校的卫生安全隐患,为中高考考生保驾护航。

“课桌椅是否可调节高度?”“饮用水供水渠道、设备消毒记录情况如何?”“传染病防控各项措施、流程是否规范?”……昨天上午,烟台市疾控中心卫生监督人员到烟台永铭中学、莱山一中开展中高考期间卫生督查,重点检查了饮用水安全、传染病防控、教学环境卫生等方面内容。

针对检查中发现的问题和不足,卫生监督人员下达了监督意见书,提出了具体的整改建议和要求,并要求学校立即整改。



# 天一蜂业

新鲜油菜花蜂皇浆、山东本地槐花蜜、一代二日龄蜂乳(128个王台)上市。

油菜花蜂皇浆280元/500克,山东本地槐花蜜35元/500克,二日龄蜂乳每瓶(430克)售价700元,精品特级延安槐花蜜120元/500克,精品一级槐花蜜60元/500克。以上全是实价,不讲价。

提醒广大市民:警惕转基因蜂皇浆和过滤浆,价低、口感不一样。

天一蜂业店电话

亚细亚店:0535-6641808、13806388092

二马路店:15106558652