

烟龄十年以上,气管表面纤毛被“烧”光

戒烟:什么时候开始都不晚

本报泰安6月2日讯(记者 刘来) 5月31日是第26个世界无烟日。本期空中诊室,邀请到泰山医学院附属医院呼吸内科主任孟玲,为大家介绍吸烟的常见危害,以及目前医院在宣传戒烟方面做出的努力,并建议青少年拒绝第一支烟,烟民则应为了健康尽早戒烟。

“烟草烟雾中含有4000多种化学物质,包括几十种致癌物以及一氧化碳等有害物质,对人体的

危害非常大。”孟玲主任介绍说,吸烟会对全身的组织器官造成危害,已被全世界的多项研究证实。首先,香烟中有毒的化学成分会对细胞造成破坏,导致包括肺癌、子宫癌、膀胱癌、口腔癌、食道癌在内的多种癌症。其次,香烟中的尼古丁会使血压升高,促使血管收缩,增加心脏的负担,还会增加血液中胆固醇的含量,使血液变得粘稠,容易产生血栓,从而增加心脏病和中风的几率。有研究显

示,吸烟者比不吸烟者患心脏病和中风的机会高2到3倍。

此外,几乎所有的呼吸系统疾病都与吸烟有关。吸烟会引起慢性支气管炎、肺气肿、慢性阻塞性肺病等多种呼吸系统疾病。与不吸烟者相比,吸烟者死于肺癌的风险提高了6到13倍,死于慢性阻塞性肺病的风险升高了12到13倍。

孟主任介绍说,吸烟不仅损害吸烟者的健康,也威胁着被动吸烟者的健康。被动吸烟指不吸

烟的人吸入吸烟者呼出的烟雾和卷烟燃烧产生的烟雾,又称吸二手烟。被动吸烟可使患冠心病的风险升高30%到40%,可导致患肺癌的风险升高约20%。统计数据显示,我国每年死于吸烟相关疾病的人数超过100万,占死亡总人数的12%。

“吸烟十年以上的烟民,在医院做气管镜检查时可以看到,有黑斑附着在黏膜下。气道粘膜表面的纤毛结构被烟烧得几乎没

了,导致无法排痰。”孟主任说,在气管镜下可以直观地看到吸烟者呼吸系统器官的病变,让人触目惊心。吸烟有百害而无一利,吸烟导致的多种慢性疾病给整个社会带来沉重的负担。为了健康,每个烟民都应该尽早戒烟。孟主任告诉我们,对于青少年来说,要做到的是拒绝香烟的诱惑,拒绝第一支烟。对于吸烟者来说,则要尽早戒烟,戒烟越早越好,任何时候戒烟都不晚。



泰山医学院附属医院呼吸内科主任孟玲。本报记者 刘来 摄

孟玲,泰山医学院附属医院呼吸内科主任,内科、内科学教研室主任,医学硕士,副主任医师、副教授。山东省医学会呼吸分会委员,山东省中西医结合老年病学会委员,山东省医师协会委员,泰安市呼吸学会副主任委员。医院首届“优秀执业医师”。

1993年毕业于泰山医学院临床医学系,1999年~2002年就读于苏州大学医学系呼吸专业,获医学硕士学位。擅长呼吸系统疑难危重疾病的诊治,特别间质性肺疾病、慢性咳嗽、支气管哮喘、呼吸衰竭、肺栓塞、肺癌等疾病。阅读胸部HRCT水平高,精通支气管镜介入诊疗技术,熟练应用气管镜肺泡灌洗、透壁肺活检、TBNA及TBLB等高精尖诊断及气管镜下烧灼、冷冻、套圈、球囊扩张、支架等治疗技术。

专家门诊:星期一

电话:0538-6237406(病房) 6236377(门诊)

坐诊专家

洗澡换衣服 远离“二手烟”

吸烟对人会造成如此多的危害,给个人、家庭和社会带来极大的负担,因此戒烟的重要性不言而喻。泰山医学院附属医院呼吸内科主任孟玲为此给烟民提出了以下几点建议,希望吸烟者能够从个人和家人健康的角度出发,尽早戒烟。

1 回家先洗澡,洗掉“二手烟”

除了人们常说的被动吸的“二手烟”,目前有研究提出了“三手烟”的概念,指的是吸烟者在将烟熄灭后的一段时间内,烟雾在室内建筑和物品表面残留的有毒物质,这些有毒物质能够被人体皮肤吸收

并滞留。

孟主任介绍,由于婴儿的呼吸比成人快,免疫系统不完善,加上手口动作比较多,相比成年人,婴幼儿更容易受到“三手烟”的危害。

孟主任提醒,家长们一定要重视“三手烟”的危害,尽量不要让人在家吸烟,如果在外吸烟或曾经在烟雾环境中,最好回家先洗个澡,换下衣物,全面清洁身体后再亲近孩子。

2 往往身体受不了,才想到戒烟

孟玲主任告诉我们,慢阻肺、肺气肿、慢性支气管炎这些呼吸系统疾病都与吸烟有关。每一个到呼吸内科就诊的患者,医生们都会询问其有没有吸烟史,如果有,一定会认真严肃地劝导他们戒烟。

孟玲主任介绍说,泰山医学院

附属医院依托呼吸内科成立了戒烟门诊,而在前来咨询的烟民中,以四五十岁的中年人居多。青少年烟民寻求主动干预的非常少,而一些老年烟民都是在身体器官发生病变之后才想到戒烟。

“医院在显著位置都挂着禁

止吸烟的标识,并印制了很多戒烟宣传册发给前来就诊者,还定期开展戒烟宣传。”孟主任说,如果医生在接诊时先开展3分钟吸烟危害教育,必然会大幅度提高参与戒烟的主动性,戒烟率也会得到明显的增长。

3 戒烟初期“贪吃”,多运动防长胖

很多人看到别人戒烟后,也下决心准备戒烟,但对别人戒烟后体重增加表示不解。

孟主任告诉记者,戒烟后一个重要的表现就是体重增加。而究其原因,孟主任认为有如下几

点:首先,尼古丁本身有抑制食欲的作用,戒烟后食欲会增强;其次,戒烟后味蕾更敏感,食欲增强。

孟主任建议,戒烟过程中应注意控制饮食,增加运动量,难受时

可吃热量低的蔬菜,以避免体重过快增加。

刚开始戒烟时,人们会出现一些戒断症状,感觉身体会稍微差一些,但随着戒烟时间延长,各种疾病的风险将显著下降。

4 培养其他习惯,远离吸烟人群

孟主任介绍说,戒烟是一个持续的过程,不是说戒烟就是一下子不抽烟了,控制好第一支烟很重要。不少吸烟的人缺乏体育锻炼,只要一有时间就想着吸烟,戒烟可

以从转移注意力,增强体育锻炼等方面开始。

虽然时常遇到烟民到戒烟门诊寻求药物帮助,但孟主任不建议用药物来戒烟,应该要树立信心。

孟主任说,从戒烟之日起,可以寻找一些有助于改变吸烟习惯的替代食品,如口香糖、葡萄干、水果、薄荷糖等等,并尽量远离吸烟人群。(刘来)

泰山医学院附属医院 呼吸内科

泰山医学院附属医院呼吸内科是硕士研究生培养点,拥有一支医术精湛、医德高尚的专家队伍,有主任医师(教授)2人,副主任医师(副教授)5人,医学硕士5人,主治医师、医师2人,护士12人。

该科设有睡眠呼吸暂停低通气综合征诊疗室、变态反应室、哮喘门诊、支气管镜室、肺功能检查室;拥有电子支气管镜、多导睡眠监测治疗系统、无创呼吸机、脱敏治疗仪、心电监护系统、空气泵雾化器、振动排痰机等先进设备;对治疗慢性阻塞性肺病、间质性肺疾病、慢性肺源性心脏病、支气管哮喘、慢性咳嗽、支气管扩张、呼吸衰竭、支气管肺炎、肺癌、胸腔积液、气胸等疾病具有较高的水平。

该科注意吸收国内外先进经验,潜心研究呼吸内科疾病的诊断及前沿治疗技术,取得了显著成绩。成功开展了电子支气管镜介入诊疗技术,通过支气管镜肺泡灌洗、透壁肺活

检、支气管镜淋巴结活检等高精尖技术,提高了间质性肺疾病、肺癌等疾病的诊断率。通过开展诱导痰检查、支气管激发试验等明确了慢性咳嗽的病因诊断,治疗效果显著。

该科利用多导睡眠监测治疗系统,监测并治疗“呼吸睡眠暂停低通气综合征”(俗称打鼾)患者200余例,积累了较为丰富的临床经验,治疗效果显著,达国内先进水平,帮助患者拥有了健康有效的睡眠。

针对哮喘患者逐年增多、饱受疾病痛苦的现状,该科为哮喘病人设计了一套完整科学的防治方案,应用最新全球哮喘防治创理论,在长期控制哮喘发作方面积累了丰富的临床经验,治疗效果显著,达到国内先进水平。多次举办哮喘病友联谊会,进行健康教育,让众多哮喘患者远离疾病,顺畅呼吸,回归健康生活。

电话:0538-6237406(病房) 6236377(门诊)

科室简介