

热点话题

“二手烟”危害大，你明了多少

吸烟有害健康，很多人已深知“吸烟有害”、“二手烟”对健康危害大，而对于二手烟，却没那么警惕。人们常说“身上有烟味儿”，实际上那是残留在衣服上的二手烟的有毒物质。

与二手烟不同，二手烟是指残留在衣服和家具上的烟尘颗粒。专家介绍，二手烟是在烟民吸烟后离开房间或车厢后，遗留在房间内或车内表面、烟民头发和衣物上的烟雾颗粒。无论你在何处吸烟，烟雾中的有害颗粒物都将吸附在你的头发、皮肤、衣服以及地毯、沙发和汽车座套等物体上，这些有毒成分包括氢氰酸、丁烷、甲苯、砷、铅、一氧化碳等10余种高度致癌化合物。而且，吸烟者在空室内吸烟后，有害物质就会飘散在沙发、衣物以及墙壁上，导致整个室内环境被污染，此时进入室内的人，也会深受其害。



资料图

“二手烟”概念人们不熟

多数人能够认识到二手烟对他人健康造成的危害，所以在吸烟时会选择没有“被动吸烟者”的地方；很多人也会在别人吸烟的时候自

己远离。然而，绝大多数人对“二手烟”的概念却很陌生。身边很多人说“只是听过二手烟这个词，但是具体的意思就不清楚了”。你经常也可

以听到这样的抱怨“去吃晚饭或者唱完歌，其中有吸烟的，头发和衣服上都是烟味。”

人们既然对二手烟都不

熟悉，更别认识它的危害了。现在大多数人已经认识到二手烟对儿童健康的危害。与之相比，较少的人认识到二手烟对儿童的危害。

严重危害身体健康

专家表示，与在公共场所吸入的二手烟不同，二手烟会造成隐性的危害。如果不定期进行彻底清理，这些有毒物质能长时间地附着在室内及车内各种物品表面，并生成二手烟的烟雾。

烟雾中的尼古丁与空气污染物中的亚硝酸发生反应，生成强大的致癌物——亚硝酸胺。亚硝酸胺存在于烟叶、烟制品和烟雾中，会对人体细胞造成显著损害。流行病学调查表明，人类某些癌症，如胃癌、食道癌、肝癌、结肠癌和膀胱癌等都可能与亚硝酸胺有关。

据了解，室内的亚硝酸胺主要来自燃气设备。有研究人员在一名吸烟者的卡车内部，发现了较高含量的烟草特有的亚硝酸胺，而车内的亚硝酸胺主要来自发动机，可以渗透到整个车厢。在室内、车内、电梯内等环境吸烟都很容易残留二手烟。

二手烟的危害可能比二手烟还大。有研究表明，残留在衣服和家具上的二手烟不仅能被皮肤、呼吸道吸收危害健康，甚至能损伤人的遗传基因。

最新一项由美国劳伦斯

伯克利国家实验室研究人员领头所作的研究首次发现，二手烟可在人体细胞内造成重要的基因损伤。实验中，研究者将纸条暴露于烟雾浓度不同的房间一段时间后，将这两种纸条分别与人体细胞置于同一环境下。24小时后，研究者们发现烟雾导致了DNA氧化破裂和断裂。

专家表示，二手烟在室内停留的时间相当长，香烟熄灭后6小时它们依然存在。二手烟在室内停留的时间远比二手烟时间要长，对接触二手烟的妇女和儿童，其健康危害尤

为突出。

二手烟很难隔离，即使是非吸烟区也无法隔离，室内通过换气的方法也很难完全隔离二手烟。对于存在二手烟的房间，很难确定通风后多久进入才是安全的，对房间进行清扫、粉刷墙壁等措施也很难彻底解决二手烟的问题。

最近公布的研究结果表明，即使是烟民在吸烟时远离了被动吸烟者，吸烟排放的有害物质仍会影响其他人的健康。因此，对于吸烟者而言，也许戒掉手中的香烟是最佳的选择。

每天开窗 有效减少致病菌



冬季，人们的户外活动减少，在家里也因怕冷担心感冒不敢开窗。你知道吗？正常人的咽喉部位处于在黏膜上，寄生了很多的细菌和病毒，在谈话、咳嗽、打喷嚏时，这些病菌都会随同唾沫飞溅到四周空气中。这时，如果门窗长久关闭，室内细菌便会越积越多，容易造成传染。

而且，冬季如果一个人呆在房内24小时不换新空气，室内二氧化碳含量就会增高，在空气中二氧化碳急剧增加而氧气大为减少的情况下，往往会出现头晕、乏力、胸闷、烦躁等现象。

因此，冬季也要适当适时开窗，通风换气。

多数北方人家里都装有暖气，这让你保持温暖的同时也有不少弊端。首先，室温过高，空气流通不好，空气中氧气不足，长时间呆在这种环境会导致免疫功能下降，体质较弱的老年人会出现烦躁不安、皮肤发紧、出汗、血黏度增高、尿量减少等不适。其次，当空气湿度低于40%时，病毒、细菌繁殖加快，且易随着空气中的灰尘扩散，导致慢性支气管炎、哮喘等复发。

冬季开窗，学问很多。第一，每天最好开窗通风3次。每次通风15-20分钟，分别在早、中、晚。据测算，在无风或微风条件下，80平方米的房间开窗约20分钟，就可使致病微生物减少60%左右。开窗时段以9时-11时，14时，16时为佳。若住处临街，则应争取在车少的时段开窗。第二，室内温度控制在16℃-22℃。低于16℃易引发感冒。老人最好在开窗前披一件外套，或暂时到其他房间休息。第三，两种情况不宜开窗。一是雾霾天，雾霾中的颗粒物被人体吸入后，会黏附在呼吸道和肺叶上，易引起炎症；二是家有重病患者。

冬季室内湿度在30%-60%时，感觉最舒适。暖气房里应有加湿器等湿化设备，或在暖气上放盆水。每周要用湿抹布清扫暖气房的卫生死角，特别是暖气片下面、缝隙及衣柜后面、墙角等。

“二手烟”对儿童危害大

医学专家指出，在预防吸烟及二手烟对人体危害的同时，要警惕“二手烟”对儿童造成的伤害。自己吸烟或周围人在吸烟时，烟雾中的有害颗粒物会吸附在头发、皮肤、衣服以及地毯、沙发上，儿童接触上述环境时，仍会遭受到香烟燃烧产生的有害物质的侵害。“二手烟”在室内停留的时间长，香烟熄灭后，它们依然存在，对人体肺部、皮肤和健康造成危害。即使烟雾颗粒含量极低，也依然可能导致儿童受到伤害。

婴幼儿对二手烟更加敏感，因为婴儿的免疫系统更脆弱，呼吸速度较成人快，其健康更易受到危害，极易患呼吸系统疾病，如急性哮喘、支气管炎等。

专家解释，由于婴幼儿

能吸入靠近自己的污染物，或者接触和舔到受污染的物体表面，因此他们极易暴露在二手烟的危害中，儿童的体重相对成人低，同样水平的有毒物质对儿童造成的危害更大。又因为其活动特点，更容易近距离接触残留在环境中的有害物质。因此，环境中的烟草残留物，包含铅和砷等有毒物质，对儿童的神经系统、呼吸系统、循环系统等均可造成不小的危害。

据美国哈佛大学医学院研究显示，二手烟对儿童造成的危害要比成年人大20倍以上。此外，研究人员表示，低含量的烟雾微粒能造成儿童认知能力出现缺陷。而儿童暴露在烟雾微粒环境中的时间越长，其阅读能力也越差。即使烟雾微粒含量极低，也依然有可能导

致婴幼儿出现神经中毒的症状。

而且，美国儿科学会研究发现，即使避开了孩子抽烟，吸烟者家庭中婴儿体内的尼古丁含量仍比不吸烟家庭婴儿高出7倍。也就是说，即使家长不在家里或孩子面前吸烟，香烟的有毒残留物也会通过家长的衣服和头发，传递给孩子。

“许多家长认为，在孩子外出时吸烟，然后开窗通风，就不会对孩子的健康造成危害”这样的错误观念亟待纠正。因此，专家表示，家长们一定要重视二手烟的危害，尽量不要在家里吸烟；如果家人在外吸烟或曾经处在烟雾环境中，回家后最好先洗个澡，换上家居服，全面清洁后再享受居家生活。

相关链接

除烟味儿小妙招

家里的男士喜欢抽烟怎么办？教你3招去除烟味的小方法。一是经常开窗通风透气，空气流通，烟味自然挥发；二是把醋放在水里稀释，然

后用毛巾蘸上稀释后的醋水，在房间内来回挥舞，不一会烟味就消除了；三是在房间里点燃两支蜡烛，慢慢地烟味也就消失得无影无踪了。

专业治疗 颈、腰椎病、骨关节病

顽固性头痛、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节、骨性关节炎、股骨头坏死等为中老年人常见病、多发病，且顽固难治，患者饱受疾病折磨，四处求医，疗效不佳。

烟台滨海医院疼痛科采用中西医结合疗法，臭氧、射频等先进技术专业治疗以上疑难症，不开刀、不住院，花

钱少、疗效好，且无副作用，也许会让您收到意想不到的效果。

地址：烟台观海路18号滨海医院三楼疼痛科

交通路线：市内乘1、5、7、18、23、33、50、51、52、53、62、73路车至滨海小区(后七乔)站下车即到

咨询电话：6193393 15553593809