



八成未成年吸烟者 买烟未被拒绝

我国烟草致死人数等七个指标世界第一， 是什么阻碍了烟草控制？

吸烟能减压,改良香烟对健康无害,偶尔吸吸烟没什么问题……作为吸烟者,你是否常用这些话来安慰自己?别为吸烟找借口了。一个让人惊心的现实是,我国在烟叶种植、烟叶收购、卷烟产量、卷烟消费、吸烟人数、烟草税利、烟草致死人数七个方面均位居世界第一。是什么阻碍了控制烟草?

本报记者 陈晓丽

偶尔吸烟无害?错,吸烟无安全水平

8月25日,全省无烟环境倡导能力建设与媒体动员培训班在威海开班,培训班由山东省疾病预防控制中心主办,一系列关于吸烟的信息让人触目惊心。

吸烟人群中,“第一支烟”的接触年龄正在提前。中国疾病预防控制中心发布的中国青少年烟草调查报告显示:940万初中生尝试使用过烟草制品,其中三分之一已成为烟草使用者,在尝试吸烟的学生中,82.3%的尝试行为发生在13岁及之前,同时,

80.5%的吸卷烟者在过去30天内买烟时没有因为不满18岁被拒绝。

统计数据显示,截至2015年,中国吸烟者为3.16亿,其中男性吸烟率为52%,女性吸烟率为2.7%,吸烟者每天平均吸烟15.2支。

吸烟人群的死亡时间通常比不吸烟者提前10年,另有至少一半的习惯吸烟者在很年轻时就会因吸烟而失去生命,还有1/4会在中年死去。

吸烟不仅严重危害自身健康,还会由于二手烟、三手烟对不吸烟人群、儿

童、胎儿产生严重健康危害。最新研究表明,三手烟会导致DNA基因链断裂和基因突变,从而产生癌症及其他不可预料的灾祸,其中美国一项研究表明吸烟后18小时,三手烟对机体的健康危害依然存在。由于儿童免疫系统脆弱,经常在地板地毯玩耍、爬行等,三手烟对于儿童损伤更加严重。

任何形式的烟草烟雾暴露,甚至偶尔吸支烟或暴露于二手烟都是有害的,吸烟并没有安全水平。

认为“改良香烟无害”是自欺欺人

“吸烟是为了缓解情绪,解除压力和疲劳。”许多吸烟者会说。这的确存在科学依据。专家表示,烟草中的尼古丁到达大脑后,会使吸烟者产生轻松愉快的感觉,同时抽烟的重复性动作也能减轻焦虑,这会刺激吸烟者继续吸烟。而形成烟瘾后,不吸烟时尼古丁水平下降,会使吸烟者产生不适和焦虑感,吸烟成为不良情绪的来源。

现在市场上推出了多种“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,并号称能够有效降低吸烟的危害。然而,国内外大规模人群的研究表明,降低卷烟焦油不能减低卷烟对人体健康的危害,焦油量较低,癌症风险并未下降,同时使用低焦油卷烟,由于深吸和吸入量增加,可能还会引起肺腺癌的发病率上升。

中草药卷烟的致癌性和成瘾性与普通香烟并没有区别,中草药卷烟所释放的致癌物质和尼古丁并不少于普通卷烟。此外,在中草药卷烟

中,由于大量使用多种添加剂,更增加损害健康的潜在风险。美国司法机构曾判断,宣传以上种种“改良香烟”比普通卷烟危害小,属于商业欺诈行为。

不少人自我安慰说:“很多资深烟民没有得癌症,甚至还健康长寿。”中国控制吸烟协会会长胡大一表示,这只是其中的特例,并不是普遍规律,戒烟从来不晚,无论是年轻人还是老年人,戒烟都能显著改善身体机能。

彻底戒烟需要医生的帮助

吸烟者在刚开始尝试戒烟时,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、易怒的情况,被称为戒断症候群。

这些症状在戒烟后第一周最为明显,三至四周后逐渐消失,但很容易复吸。因此,戒烟需要一定的医学帮助,山东省在济南等6市开设了国家级示范戒烟门诊,要求全省二级及以上医疗机构均开设戒烟门诊,为戒

烟提供医学服务。

公共场所无烟立法是控烟的重要手段,这已成共识。目前,我国国家层面的无烟立法正在逐步推进。然而,有不少部门和行业以“控烟立法会导致烟草销量下降,减少财政收入,影响就业和扶贫等”为由反对立法,对此,专家认为,控烟立法必须以保护公众健康为至上原则,所有公共场所应全面禁烟,而非部分禁烟。



王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

老花眼突然不花了? 并非好事!

人上了年纪就自然会花眼。有些人在40至50岁时,阅读时需要戴老花镜,随着年龄增加,到60至70岁反而不需要花镜也能看书看报了。突然摆脱了花眼困扰,老人一般会非常高兴,认为是自己保养得当,“返老还童”了。事实果真如此吗?

一、老花眼忽然变好? 有可能是白内障先兆

老视俗称老花眼是一种正常的生理现象,并不是一种疾病,每个人都会出现。人不能返老还童,眼肌功能衰退后是不会自动恢复的,可以肯定的是,花眼是不可能自行好转或消失的。

老花眼自动消失现象,很多出现在“白内障”患者身上。在白内障早期,由于晶状体的密度增加,逐渐变浑浊,使得眼球的屈光状态缓慢地向“近视”转变。老花镜是用“凸透镜”矫正,而近视镜是用“凹透镜”矫正。两者一叠加,就表现为花眼的镜片度数降低或消失。这样的人一般看近处比以前清楚了,看远处不清楚。随着疾病的逐渐发展,会变得看近、看远都不清楚。

二、一般来说,凡是有 违背自然规律的现象出现, 就要警惕是否患有某些疾病

所以,一旦自己或者身边的亲朋好友出现老花眼不花的现象,最好快去专业眼科医院确诊是否为白内障或是其他疾病,尽早治疗!

三、其实老花症状是可以 减缓的

1、定时放松眼睛:近距离阅读或工作时,每隔三十分钟让眼睛望远物三十秒,让眼睛可以定期放松和休息。

2、增加阅读距离:把阅读距离拉长一寸,从而减轻眼睛的负荷。

3、加强灯光亮度:加强家居或工作环境的灯光亮度,因为充足的光线使瞳孔缩小,加强景深和看东西的能力,有助减轻老化的问题。

4、做做晶体调节操:使用专业的晶体状体调节训练仪器,进行调节训练,也有助于延缓老花眼的发生。