

# 电子烟是传统香烟的安全替代品吗?

电子烟的烟液中除了含有尼古丁外,还有甲醛、乙醛等羰基化合物以及烟草特有的亚硝胺。这些都是国际癌症研究组织明确列出的致癌物,不仅具有极强的致癌性,而且还会抑制呼吸道上皮细胞纤毛的运动,对呼吸道产生损害。此外,电子烟加热时产生的气溶胶中也含有有毒物质,其含量可能比卷烟烟雾中的更高。

据外媒日前报道,威斯康星大学开展的一项研究表明,电子烟对心脏的危害不亚于传统香烟。路易斯维尔大学的研究者日前在《自然》上刊上发表的一项研究也表明,吸入电子烟气溶胶会引发小鼠心率失调等,短暂扰乱小鼠正常心脏功能。

电子烟已有十多年的历史,自诞生以来,有人把它看作传统香烟的安全替代品,有人标榜电子烟不会致癌不会成瘾,还有一些年轻人把使用电子烟看作一种时尚。

那么电子烟究竟是烟民的“救星”,还是损害健康的“魔鬼”?

## 使用后让人上瘾还会产生肺刺激物

记者查询有关资料获悉,电子烟由含烟液的烟弹、雾化器和电池杆部分构成,其烟液通常包含丙二醇和甘油混合溶剂,并添加尼古丁、调味剂或大麻提取物。其中,丙二醇和甘油在电子烟中加热时会产生肺刺激物等有害物质。

大多数电子烟使用的烟液的主要成分之一就是尼古丁,“而尼古丁是导致卷烟等烟草制品成瘾的物质,所以电子烟也具有成瘾性。”中日友好医院烟草病学与戒烟中心主任、世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心执行主任肖丹告诉记者,尼古丁是一种具有精神活性的成瘾性物质。

人们在吸烟的同时吸入了尼古丁,而这些被吸入的尼古丁经由血液传送,平均只需要10-20秒即可到达脑部,促使大脑产生令人感到愉悦和兴奋的多巴胺。肖丹表示,一旦停止吸烟,体内尼古丁浓度下降,吸烟者无法继续体验“愉悦感”,就会出现

戒断症状,激发吸烟者对香烟或电子烟的渴求,促使吸烟者每隔一小段时间就要通过吸烟来维持血液中的尼古丁水平。

因此电子烟不仅不是“戒烟神器”,而且使用后同样会让人上瘾。

不仅如此,电子烟还可能暗藏“毒物”。肖丹告诉记者,电子烟的烟液中除了含有尼古丁外,还有甲醛、乙醛等羰基化合物以及烟草特有的亚硝胺,“这些都是国际癌症研究组织明确列出的致癌物,不仅具有极强的致癌性,而且还会抑制呼吸道上皮细胞纤毛的运动,对呼吸道产生损害。”肖丹说。此外,电子烟加热时产生的气溶胶中也含有有毒物质,其含量可能比卷烟烟雾中的更高。

## 对健康损害获多项研究和临床证实

多年来,关于电子烟危害健康的研究证据层出不穷。

有研究发现,暴露于电子烟烟雾中的细胞更易发生DNA损伤和死亡。也就是说,电子烟烟雾具有细胞毒性。相关人群研究也发现,使用电子烟会增加心血管疾病和肺部疾病的发病风险。此前,还有研究称,电子烟与脆性骨折的患病率相关,电子烟可能对骨骼健康有害。

一些临床病例也证实了电子烟对健康的危害。已有病例报告显示,使用某些电子烟产品会引起急性肺部损伤、过敏性肺炎、弥漫性肺泡出血、严重哮喘等。我国有关调查也显示,电子烟使用者会出现咳嗽、口干、恶心等不良反应。

国家卫生健康委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》明确指出,大多数电子烟使用者都会同时使用卷烟或其他烟草制品,会出现两种或多种产品导致的健康危害叠加。该报告强调,电子烟并不安全,会对健康产生危害。

近年来,电子烟在青少年中越来越受欢迎。肖丹呼吁,尤其要警惕电子烟对青少年的危害。

“青少年如果使用电子烟,日后成为卷烟使用

者的风险较从不使用电子烟者增加至少1倍。而且,电子烟本身也会对青少年的身心健康和成长造成不良影响。电子烟中的尼古丁会影响青少年的大脑发育,这种影响会一直持续到25岁左右。”肖丹说,“青春期使用电子烟会对青少年的注意力、学习、情绪波动和冲动控制产生影响,造成注意力和记忆力下降、冲动和焦虑增多。”

## “电子烟比传统香烟安全”是认识误区

近年来,电子烟在全球市场的使用量迅速增长。使用量快速增长的背后缘于许多烟民认为电子烟比卷烟更安全,因为电子烟使用时不会产生焦油。

然而,事实并非如此。有国外研究者发现,不同品牌的电子烟每口尼古丁含量范围在0.5-15.4毫克,而某些品牌的香烟每口的尼古丁含量仅为27-43微克。

此外,电子烟烟液成分复杂,含有金属、挥发性有机化合物、酚类化合物、多环芳烃、香料、溶剂载体、烟碱等成分,这些成分均被证明对人体是有害的。在电池加热并雾化的作用下,这些有害物质更易于被皮肤、黏膜、气道及胃肠道所吸收。

四川大学华西医院呼吸病学研究室副研究员陈俊还表示,目前电子烟市场混乱,不同厂商使用的材料、成分不同,导致加热后产生的烟雾所含成分也不同,让电子烟的危害更加难以预测和判断。

如何摆脱电子烟依赖?肖丹表示,对电子烟的依赖其实跟对卷烟等烟草制品的依赖一样,都是尼古丁成瘾,因此其治疗原理一样。“对于依赖较轻者,可以在激发戒烟动机后,尝试凭毅力戒烟;对于依赖较重或者意志力戒烟失败者,目前科学有效的治疗方法是包括心理干预、行为疗法和戒烟药物在内的综合戒烟干预。”

此外,戒烟门诊是对吸烟者进行专业化戒烟治疗的有效途径,目前已有数百万人通过戒烟门诊成功戒烟。

摘自《科技日报》



## 为什么每年一入秋总会咳嗽?

生活中有部分人,每一入秋,就会开始咳嗽,而且时间长,不易痊愈,也没有感冒炎症的症状,只是一直干咳。如果有这种情况发生,应该及时了解原因,不然长时间的咳嗽很容易影响健康。

为什么一到秋季就容易咳嗽呢?换季时冷热交替明显,尤其是秋季,不注意添加衣物、及时保暖,免疫力就会降低,给各种细菌、病毒侵害人体的机会,进而出现呼吸道细菌或病毒感染,而感染后感冒的发病率更高。由于感染后咳嗽是气道炎症修复过程而引起的呼吸道症状,在这里只要单纯地服用镇咳药,就可以很快痊愈。

其次,还要考虑过敏的因素。除去春季花开时有大量的花粉外,秋季的花粉过敏情况也很严重,容易出现过敏性鼻炎、过敏性哮喘和哮喘。

远离过敏原是预防过敏性鼻炎的最好措施。少去花粉聚集的地方,外出佩戴口罩,保持室内清洁卫生,控制室内尘螨;加强室内空气流通,防止呼吸道感染,尽量避免或减少吸入刺激性气体,保持精神舒畅,情绪稳定。枕头、床单、被褥等要经常清洗晾晒;适当锻炼身体,可增强免疫力。

在这里提醒大家,当发现秋季咳嗽不断时,及早改善过敏体质,预防过敏原及易感源,对于秋季咳嗽的症状有良好的改善效果。

摘自《北京青年报》

## 自闭症女性孕期更易抑郁和焦虑

英国剑桥大学一项新研究显示,自闭症女性患者在怀孕期间更容易出现抑郁和焦虑。

这项由自闭症研究中心研究人员完成的对524名非自闭症女性患者和417名自闭症女性患者关于她们怀孕经历的在线调查显示,自闭症父母报告自己经历过产前抑郁和焦虑的可能性是非自闭症父母的三倍。而自闭症受访者对孕期保健的满意度也较低,她们不太可能信任专业人士。此外,自闭症受访者在怀孕期间更有可能经历感官问题,以及可能对产前预约的感官环境感到不知所措。

研究结果还表明,自闭症患者可能会从产前保健中受益,这包括调整卫生保健设施的感官环境,以及调整产前预约期间信息交流的方式。

摘自《中国妇女报》

## 生肉不能直接在家冲洗? 拒绝制造焦虑

前不久有条热搜,话题是“原来生肉不能直接在家冲洗”,阅读量高达4.4亿,超过40家媒体发布,相关微博近7万条,可以说是大大地吸引了一波流量。在这个话题下,网友们开启了“发懵”“玩梗”模式,有的觉得这样小心翼翼让人对食物产生焦虑;还有的网友开玩笑表示“不在我家里洗,那去你家里洗?”

作为一个“科普”话题,属实是抓住了“流量密码”,其中的道理很简单。其实就是:生肉上有一些细菌,用水冲洗的时候,会随着水溅到水池与灶台上从而造成细菌的扩散。

这个说法本身是正确的,但是把这条“正确信息”演绎成“不能直接在家冲洗生肉”,算是有些制造焦虑了。

关于冲洗生肉与食品安全的关系,下面几点结合起来才能构成“正确认知”:

- 1.从细菌的角度说,其实没必要冲洗生肉。生肉上当然有一些细菌,但是把肉煮熟也就杀死了。而且,用水冲洗,去除细菌的效率也很低。
- 2.人们洗生肉也并不是为了去除细菌,而是洗掉血水之类的东西。甚至或者,仅仅就是心理上觉得该洗一下。
- 3.冲洗生肉溅水确实会增加一点细菌的扩散,不过,其实,在多数人的厨房里,灶台和水池上本来的细菌可能就比肉上的多得多。增加那一点还是避免那一点,其实没有多大影响。
- 4.对于厨房卫生来说,需要做的是经常清洁、保持干燥,把各种来源的细菌隐患消除掉,而不是避免“某种特定来源的细菌污染”。
- 5.对于厨房食品安全来说,“生熟分开”“充分加热”是终极武器。

简而言之,对于“用水冲洗生肉”这事儿,其实是“没有必要”“可以不洗”,或者最多就是“最好不要直接冲洗”“可以放在水盆里洗,尽量避免水溅出”。“不能”这词,说得好像直接冲洗了就有多大危害一样。

最后说个“冷知识”:把你的手机拿去检测一下,大概率上面也充满了细菌。但是,这条“正确信息”并不是说你要天天对手机消毒,而是说“细菌无处不在,没必要听到有细菌就如临大敌”。

摘自《北京青年报》

## 研究表明作息影响青少年大脑发育

到了晚上11时,你孩子卧室里的灯还开着,你想让他赶紧睡以保证第二天有足够精力去上学,是不是需要费尽口舌?据发表在《儿童心理学和精神病学杂志》上的一项新研究,青少年成为“夜猫子”多年后,这种睡眠模式的转变增加了青春期后期出现行为问题和大脑发育延迟的风险。

人们的睡眠模式在青少年时期会发生变化。许多青少年从早起的“百灵鸟”变成了“夜猫子”,他们感觉在晚上更有效率,警觉性更高,但睡得更晚,第二天醒得更晚。

这种向“夜猫子”作息的转变可能会与青少年的学习和工作发生冲突。由于这种不匹配的睡眠时间而导致的长期睡眠不足,可以解释为什么这类青少年比早起的青少年更容易出现情绪和行为问题。

研究人员要求200多名青少年及其父母完成一系列关于青少年睡眠偏好、情绪和行为健康的问卷调查。在接下来的7年里,参与者多次重复这些问卷。他们还接受了两次大脑

扫描,期间相隔几年,以检查他们的大脑发育。

研究发现,在青春期早期(大约12-13岁)转变为“夜猫子”的青少年更有可能在几年后出现行为问题,包括更大的攻击性、违反规则和反社会行为,但他们发生情绪问题的风险并没有增加,比如焦虑或情绪低落。

新研究还表明,早起的“百灵鸟”和晚睡的“夜猫子”的大脑结构和发育速度不同,包括灰质和白质的差异,这与记忆、情绪健康、注意力和同理心的差异有关。“夜猫子”青少年的脑白质没有增加到与早起的青少年相同的程度。事实上,在青少年时期,脑白质的发育对于支持认知、情感和行为的发展非常重要。

这些发现突显了关注青少年在青春期早期的睡眠习惯的重要性,以支持他们后来的情绪和行为健康。充足的睡眠对心理和大脑健康都非常重要。



摘自《科技日报》

## 纠正8大误区 远离骨质疏松

多喝骨头汤真的可以补钙吗?补钙可以预防骨质疏松吗?生活中,你对骨质疏松都有哪些误会?不妨听听骨科医生说清关于骨质疏松的8个常见认知误区。

**误区1:**喝骨头汤能预防骨质疏松。实验证明,牛奶中的钙含量远远高于骨头汤。同时,骨头汤里溶解了大量骨内脂肪,不宜过多食用。预防骨质疏松应注意饮食多样化,坚持喝牛奶,少吃高脂、高蛋白食物。

**误区2:**补钙就可治疗骨质疏松。骨质疏松是因骨代谢异常造成的。因此,治疗不应单纯补钙,而需要药物等综合治疗,提高骨量、增强骨强度和预防骨折。患者应到正规医院进行诊断和治疗。

**误区3:**老年人治疗骨质疏松为时已晚。很多老年人认为,骨质疏松无法逆转,到老年时治疗已没有效果。这种认识是错误的,老年人一旦确诊为骨质疏松症,治疗越早、效果越好,此时应及时早治疗,才能提高生活质量。

**误区4:**靠自我感觉能发现骨质疏松症。骨质疏松的早期症状并不明显,因此发现骨质疏松症不能靠自我感觉,不要等到腰痛或发生骨折后再去诊治,高危人群应定期做骨密度检测,及时了解骨

密度变化情况。

**误区5:**骨质疏松是小病,无须小题大做。骨质疏松并不只是表现为腰酸腿痛,一旦发生骨质疏松性骨折,尤其是老年患者发生髌部骨折,会导致其长期卧床,死亡率很高。当感到有腰腿痛、胸闷等明显症状时,需及早去医院诊治。

**误区6:**骨质疏松症自己吃药就可治愈。对于已确诊骨质疏松症的患者,应及早到正规医院接受专科医生的综合治疗。吃药只是治疗骨质疏松症的方法之一,即便吃药也需在医生指导下进行。

**误区7:**防骨折宜静不宜动。体育锻炼对防止出现骨质疏松有积极作用,保持正常的骨密度和骨强度,需要不断的运动刺激,缺乏运动会造成骨量流失,不仅会加快骨质疏松的发展,还会影响关节灵活性,容易跌倒发生骨折。

**误区8:**手术后骨骼健康就正常了。发生骨折,往往意味着骨质疏松症已十分严重。骨折手术只是针对局部病变的治疗方式,而全身骨骼发生骨折的风险并未得到改善。因此,患者不但要积极治疗骨折,还需要客观评价自己的骨骼健康程度,以便及时诊断和治疗骨质疏松症,防止骨折再次发生。

摘自《中国妇女报》

