

第36个世界无烟日

共建共享无烟新生活

本报记者 江世栋 通讯员 刘金艳 徐铭偉

5月31日是第36个世界无烟日,今年的主题是“无烟,为成长护航!”

吸烟被世界卫生组织(WHO)称为人类“第五种威胁”(前四种是战争、饥荒、瘟疫、污染)。

“创建无烟社区、无烟公共场所、无烟医院和无烟学校等,护佑儿童青少年健康成长,是全社会共同的愿望和责任。”

香烟能产生50多种致癌化学物质

“烟草燃烧的烟雾中有4000多种化学物质,其中400多种具有毒性,超过50种能致癌。”

香烟里的尼古丁,是高度成瘾性物质。可以引发血管收缩,心跳加快,血压升高;造成血管内膜受损,加重动脉硬化;

吸烟时产生的一氧化碳跟血红蛋白结合,形成碳氧血红蛋白,阻止血红蛋白与氧结合,使血红蛋白失去携带氧的能力,造成机体缺氧。



吸烟还会产生放射性物质,通过烟草烟雾进入人体,蓄积在肺内,并随血液循环转移到其他组织,形成内照射源,成为诱发癌症的原因之一。

吸烟有哪些危害?

“吸烟百害无一益,吸入的是香烟,消耗的是生命。”徐旭燕说,吸烟首先伤害呼吸道和肺组织,引发慢性支气管炎甚至肺癌,对心脑血管的损伤也非常大,还损害消化系统,引起食管反流、食管炎和胃癌等疾病。

对吸烟者来说,吸烟会损伤口腔。焦油等有害物质会以较高温度损害娇嫩的口腔黏膜,增加患口腔癌风险。吸烟还会使口腔黏膜处于缺氧状态,厌氧菌增多,导致牙龈和牙周疾病。

影响消化系统。吸烟对消化系统也有影响,可以增加胃酸的分泌,同时还能抑制胰液分泌碳酸氢钠,增加胃的酸性负担,容易诱发溃疡。

影响神经系统。尼古丁被吸入10秒就可到达脑部,导致大脑对其上瘾;一氧化碳、焦油等会加速脑部血管的动脉硬化,增加中风的风险。

对他人来说,二手烟让被动吸烟者所吸入的有害物质浓度并不比主动吸烟者低。主动吸烟者吐出的冷烟雾中,焦油含量比被动吸烟者吸入的热烟雾中的多1倍,苯并芘多2倍,一氧化碳多4倍。

据国际性的抽样调查证实,吸烟致癌患者中的50%是被动吸烟者。吸烟家庭儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。吸入许多有毒物质,如苯、烟碱、甲醛

等,可以引起鼻、咽喉和胸部的刺激以及呼吸困难、咳嗽、打喷嚏、红眼和流泪、鼻涕、头疼、头晕、恶心和注意力不集中。被动吸烟更容易发生婴儿猝死综合征,影响儿童的身高发育和智力发育。

任何年龄戒烟都受益

“只要是抽烟的患者前来就诊,我们都会劝导戒烟。”徐旭燕说,自2019年市中心医院开设戒烟门诊以来,经常宣教劝导吸烟患者戒烟。并采取心理干预、行为疗法、药物配合等方法,让患者成功戒烟。

世界卫生组织研究表明,如果吸烟者在60岁、50岁、40岁、30岁戒烟,分别可赢得3年、6年、9年、10年的寿命。任何年龄戒烟,均会受益。早戒比晚戒好,戒比不戒好。

如何科学戒烟?设定戒烟日,告知亲朋好友戒烟计划,寻求关心和监督。扔掉打火机、烟灰缸等吸烟用具,减少“条件反射”。

戒烟的好处立时可见。戒烟12小时,血液中的一氧化碳浓度降至正常值;戒烟3个月,肺功能改善;戒烟1年,冠心病发病风险降低50%;戒烟5年,中风的发病风险下降至不吸烟者的水平;戒烟10年,肺癌的发病率约为继续吸烟者的50%。

当前,我市正在创建全国文明城市。徐旭燕呼吁市民行动起来,拒绝烟草,珍爱生命,争创无烟家庭、无烟社区、无烟办公室,共创一个没有烟草危害的清新环境与和谐社会!

活动期间,咸安健康教育微信公众号同步科普吸烟危害身体健康等方面知识,咸安区各乡镇卫生院(社区卫生服务中心)也深入辖区学校、社区等重点场所开展“世界无烟日”主题宣传活动,倡导更多居民加入禁烟行动,做自己健康第一责任人。

咸安区开展世界无烟日宣传

做不吸烟的新一代

本报讯 记者王恬、通讯员陈康勇报道:5月31日是第36个世界无烟日,今年的主题是“无烟,为成长护航”。当日,咸安区疾病预防控制中心与永安中学,联合组织开展了世界无烟日启动仪式暨“拒吸第一支烟,做不吸烟新一代”主题签名等系列控烟宣传教育活动,旨在构建青少年

成长的无烟环境,培养青少年拒绝烟草、践行健康行为的新风尚。

永安中学启动仪式上,学生代表带领1000余名师生作出“从我做起,拒吸第一支烟,做不吸烟新一代”的郑重承诺。随后,同学们在控烟宣誓签名布上郑重写下自己的名字,表达坚决抵制烟草的决心。

启动仪式后,咸安区疾病预防控制中心在永安中学多媒体教室举办了以《珍爱生命健康 共建无烟校园》为主题的健康知识讲座。同学们纷纷表示,科普讲座让我们了解了吸烟的危害,不仅自己要拒吸烟草,同时也要监督家里长辈,争做家庭里的禁烟“劝阻员”。

生活顾问

小妙招预防旅行腹泻

本报讯 记者江世栋报道:旅行已经成为人们生活中或多或少的“必需品”,世界那么大,谁不想去看看?但是,在旅行中总会有一个“朋友”如影随形——腹泻。

很多人到达一个新地方的第一件事,就是拉肚子,这也是我们平常俗称“水土不服”的表现之一,不过,很多人不知道它还有一个专业名词——旅行者腹泻。

旅行者腹泻是指到达一个新地方后,每24小时内出现3次及3次以上未成形大便,加上至少1个附加症状,诸如腹部绞痛、恶心、呕吐、发热或大便紧迫感。现代的研究数据表明,从较发达地区前往欠发达地区时,腹泻的发生概率可以高达60%。其实,旅行中发生的腹泻并不是因为水土不服,多数是感染性腹泻,由细菌引起,这些细菌主要来自于污染的水和食物。

为了避免因为腹泻而中断旅途,该怎么办呢?备好旅行药包。旅行者腹泻发生的比例很高,细菌来自于水和食物,所以备好旅行药包非常有必要,比如蒙脱石散、补液盐等。

精心选择食物和饮料。不要喝来源不明的水;不要吃生菜、沙拉;少吃路边摊,也尽量不要自助餐点。

不要随便吃胃药。有些人出门旅行,总担心胃会不舒服,喜欢吃胃药来预防。大部分胃药都是抑制胃酸分泌的,而胃酸是抵御病原体的重要屏障,平时没什么影响,但在旅行时,胃酸减少会导致细菌进入体内增加,加重腹泻。

寻求专业帮助。当腹泻伴有呕吐时表明病情急重,应该前往当地医院及时就医。

5瓶啤酒=2斤米饭

本报讯 记者江世栋报道:啤酒在许多人眼里根本算不上“酒”,因为味淡度数低,不易醉人。然而,低度数的啤酒热量是不是也低呢?为什么很多爱喝啤酒的朋友都喝出一个将军肚呢?对于要控制体重,保持身材的人来说,啤酒是想喝就能喝的吗?

虽然大米排在工艺的最前面,但是啤酒的主要原料一般是麦芽,而大米只是啤酒酿造的辅料,所以啤酒也被称为液体面包。既然啤酒的主要原料离不开粮食作物,那么发酵的啤酒必然是含有能量的。啤酒度数越低,能量也越低。因为度数高的啤酒添加的麦芽等原料更多,发酵之后的能量自然更多。

啤酒的能量与米饭或馒头相比怎么样?假设一瓶啤酒为600毫升,易拉罐装330毫升,那么,一瓶啤酒=228大卡=200克米饭或100克馒头产生的能量,也就是说,如果喝5瓶这样的啤酒,就相当于吃了一斤馒头或者2斤米饭!

而一易拉罐啤酒=125大卡>100克米饭产生的能量,也就是说9瓶易拉罐啤酒,就相当于吃了1斤馒头或2斤米饭!这样的后果,就是啤酒肚隆起来了。

如何预防眼袋?

本报讯 记者江世栋报道:眼袋是下眼睑浮肿,由于眼睑皮肤很薄和皮下组织薄而松弛,大多数人由于年龄增大而更容易发生水肿现象。

一项报告指出,眼袋成因或是手机。整形医生说,现在“低头族”整天手机不离身,又经常熬夜,导致用眼过度,造成眼周肌肉疲劳、血液循环不良,会加速眼袋产生,提早显现老态。不过,除了手机还有以下原因引起眼袋:年龄。人到中年,下眼睑往往会膨大、松弛、下垂,称之为眼袋。它是人体一种衰老的象征。

饮食作息不规律。工作、休息时间不规律,眼部肌腱新陈代谢减缓,胶原蛋白和弹性纤维开始慢慢流失,护理眼球的脂肪开始慢慢堆积起来,最后,一旦肌肤老化到一定程度,眼袋就产生了。

遗传。原发性眼袋往往有家族遗传史,多见于年轻人,眶内脂肪过多为其主要原因。

其他原因也可引起眼袋。如,哭泣、各种眼睛局部感染、食物、药物或化妆品过敏等原因,均可引起眼皮水肿。

过劳需马上调节

本报讯 记者江世栋报道:一些上班族,一边是挑灯夜战睡不好,一边是沉重的工作压力,二者常常同时发生,形成恶性循环。

首先,长期坐在电脑前,对人体的正常生理曲线会造成影响,特别是一些80后、90后的年轻人,患颈椎病、腰间盘突出等疾病呈上升趋势。

其次,熬夜加班破坏了生物钟和正常作息规律,容易出现失眠、头昏眼花、食欲不振等症状,导致抵抗力下降,引起感冒等疾病。

从疲劳到“过劳死”只有五步距离:第一步打不起精神,第二步昏昏沉沉,第三步浑身酸痛,第四步开始得病,第五步癌症潜伏。这短短的五步中,疲劳积少成多,由量变到质变,最终演变成慢性病,甚至猝死。

所以,我们要重视自己的身体,一旦发现自己过劳,马上调节,减轻或放下手头工作,不要再仗着自己还年轻体力好就不当回事。

要重视0至6岁孩子的视力保护

眼睛是心灵的窗户,尤其要重视0至6岁孩子的视力保护。

视力评估于生后就可进行,但普通的E字母视力表检查,通常需要等到孩子有足够认知和表达能力时才能进行,在此之前可采用图形视力表、选择性观看、视觉诱发电位等婴幼儿视力评估方法。通常3岁时可查E字母视力表视。

如有下列情况,应在出生后尽早做眼科相关检查:早产儿,有斜视、弱视、高度屈光不正等家族病史,眼睛外观或视觉表现有任何异常等。

孩子的视力发育和身体其他器官发育一样,有一个逐渐完善的过程。刚刚生下来的婴儿仅仅有光感,随着身体的发育,双眼不断接受外界光线的刺激,视力迅速发展,5岁左右的孩子的视力已经基本与成人接近,达到1.0水平。但并非没有1.0的视力,就属于不正常。

研究表明,3岁儿童正常视力参考值下限为0.5,4至5岁为0.6,6至7岁为0.7,7岁以上为0.8。但如果两眼最佳矫

正视力相差2行或更多,较差的一眼应考虑弱视,应引起重视。

小孩看电视需要注意什么?注意眼睛离电视机的距离不宜过近,通常在3米以上;不宜长时间看电视,一般每半小时应该让眼睛休息10分钟;每天不超过3小时;注意看电视时的姿势,不可以躺在床上或沙发上或歪头看电视;应开灯看电视,不要在完全黑暗环境下看电视;应避免观看电视画面中出现的跳跃、模糊、晃动的画面;若孩子本身存在屈光不正,应嘱其看电视时配戴眼镜;若孩子在看电视时喜欢歪头,眯眼,家长应警惕孩子可能存在屈光方面的问题,应及时来医院检查。

影响小孩视力的眼病有哪些?影响小孩视力发育的常见眼病主要有各类屈光不正:近视、远视和散光,其次为弱视、上睑下垂、眼球震颤,先天性白内障,先天性青光眼,视网膜色素变、视网膜母细胞瘤等。

3至5岁的孩子有远视正常吗?新生儿的 eyeball 较小,前后径较短,正常情况

下屈光状态为轻度远视,随着年龄的增长,远视度数逐渐下降。也就是说,3至5岁的孩子如果有轻度远视而未发现其他疾病是正常的,是生理发育造成的,称为生理性远视。

孩子看东西很近就一定近视吗?孩子看东西离得很近不一定是近视,有可能是远视或远视散光。主要表现为:看远、看近都不清楚,看电视时喜欢往前凑,建议到眼科专科医院就诊。

“护眼灯”有用吗,哪种灯光对眼睛好?护眼灯是一个商品名,目前市场上的护眼灯主要的工作原理是减少灯光的频率次数,减少眩光,使光线柔和不刺目以此减轻视觉疲劳。但是市场上的护眼灯品种繁多,质量参差不齐。从光学的角度来看,白炽灯发射的是自然光,与外界自然光线的光谱最接近,对眼睛最好。

为什么读写时不能太近?阅读和书写时,字体距眼睛越近,所需要的调节力越大。当字体距眼睛50厘米时,需要2个屈光度的调节,距离25厘米则需要4个屈光度的调节。当字体与眼睛之间

的距离小于25厘米时,需要的调节力急剧上升。由于过度使用调节会造成近视眼的发生,为减少眼睛的调节紧张,眼与读物的距离应保持在30至35厘米之间。

眼镜配戴后需要多长时间更换,换镜要注意些什么?更换眼镜的周期不是绝对固定的,应根据屈光度的变化情况以及镜片的使用情况来决定是否更换眼镜。一般来说,儿童应3至6个月复查一次视力,成人应一年复查一次视力,然后根据验光师的验光结果决定是否更换镜片。

儿童换镜时,应注意几次验光结果、矫正视力的比较,并结合眼位变化及双眼视功能综合考虑。

成人换镜时,应注意前次验光处方的屈光度、散光的轴向及瞳距,并了解旧镜配戴情况。另外,在换镜时应向专业人员提供前次验光处方,并仔细描述目前配戴的问题,使专业人员充分了解你的状况,为您选配更合适的配镜。

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

视力健康教育

肾开窍于耳 肺气通于鼻

——读“经典”谈耳鼻保健



彭钦 咸宁麻塘中医医院 硕士

《灵枢·五阅五使篇》曰:“耳者,肾之官也”。耳,是人体的听觉器官。是人体接受外界音响刺激的重要途径,外界环境因素对耳的影响很大。随着现代科学技术和现代文明的高度发展,导致听力下降和耳聋的原因越来越多,噪音污染、环境污染和药物的副作用等都不程度地损害了听力。

《灵枢·脉度》指出:“肺气通于鼻”。鼻,是呼吸道的门户,外与自然界相通,内与很多重要器官相连接。鼻的很多疾病常常影响相邻器官的健康。鼻既是人体进行新陈代谢的重要器官之一,又是防止致病微生物、灰尘、脏物等侵入的第一道防线。鼻腔内有鼻毛,又有粘液,故鼻腔内常有很多细菌、脏物,有时会成为播散细菌的疫源。因此,耳鼻的保健十分重要。

一、耳鼻与脏腑经络的关系

耳鼻与肺:手足三阴经通过经别合于阳经而与耳相通,手太阳肺经别出的络脉亦循行于耳。根据五脏生克关系,肺为肾之母,而肾主耳。《素问·五藏生成》曰:“诸

气者,皆属于肺”,《杂病源流犀烛》曰:“然肾窍于耳,所以聪听,实因水生于金,盖肺主气,一身之气贯于耳,故能为听。”风邪犯肺,肺气不得宣肃,可导致耳胀痛、耳堵塞感、耳鸣耳聩、旋耳瘕等病;肺气虚弱,不能上贯于耳,亦可导致耳病。肺主气,司呼吸,亦主宣发肃降,通调水道,开窍于鼻。肺的经气通于鼻窍才能司呼吸而辨香臭。《灵枢·脉度》曰:“肺气通于鼻,肺和则身能知臭香矣”,肺的经气上濡于鼻,鼻窍才能濡润而不干燥衄血。

耳鼻与脾胃:足太阴脾经之络脉入于耳中。脾为后天之本,主输水谷精微,运化水湿。脾的功能正常,则清气上升,浊阴下降,耳为清窍,得清气濡养而健旺。脾虚清阳不升,致湿浊停聚,聚湿成

痰,痰湿或痰火上壅,蒙蔽耳窍,可致耳病,如耳胀、眩晕、耳眩暈。脾虚气血不足,清气不能上奉,耳窍失养,易为邪毒所犯。《医学正传》曰:“面为阳中之阳,鼻居正中,一身之血运到鼻,皆为至清至精之血。”若脾胃虚弱,气血生化不足,鼻窍失养,则鼻窍干燥,鼻粘膜苍白或鼻甲萎缩;若脾虚不统血,则鼻血渗渗而出,反复发作。

耳鼻与肾:《诸病源候论·耳病诸候》曰:“肾为足少阴之经,而藏精气,通于耳。耳,宗脉之所聚也。若精气调和,则肾脏强盛,耳闻五音”;《河间六书》谓:“肾热者,身瘦而耳焦也”;“肾水过少,不能润泽,故黑干焦枯也”。肾主耳,耳为肾之窍、为肾之官。肾之精气上通于耳,肾气充沛,耳窍得精气的滋养,功能健旺而聪

敏。肾精亏损,不能上达于耳,耳窍失于濡养,则容易引起耳窍发生病变。肾阴上达,濡养鼻窍,鼻窍才能维持正常的呼吸、嗅觉功能。肾阳为一身阳气之根本,有温煦形体,蒸化水液之功,鼻窍必须依赖肾阳的温煦才能维持正常的呼吸、嗅觉功能。

二、健鼻护耳小知识

1.生活规律,睡眠充足,舒缓心情,避免精神过度紧绷。加强锻炼,增强体质,避免反复感冒,可选择游泳、慢跑等有氧运动。秋冬季节谨防感冒,以饮食清淡、温补为原则,多喝水,多吃梨等润肺的水果,忌烟酒,少吃辛辣刺激之物。室外气温下降较快、雾霾天或流行性感高发时,注意保暖,及时佩戴口罩。注意室内空气流通,保持室内空气清新湿润。平时尽量减

少与噪声的接触,避免长时间佩戴耳机,避免耳朵进水,耳屎不可随便掏。

2.耳鼻保健操:“鸣天鼓”是我国流传已久的一种自我按摩保健方法,意即击探天鼓。该法最早见于晋代葛洪的《抱朴子》,原书这样描述:“两手掩耳,即以第二指压中指甲上,用第二指摩擦脑后两骨做响声,谓之鸣天鼓(可去风池邪气)”。《河间六书》:“双手闭耳如鼓音,是谓鸣天鼓也。由脉气流行而闭之于耳,气不得泄,冲鼓耳中,故闻之也。”鼻的保健按摩分擦鼻、刮鼻、摩鼻尖三个动作。用两手指的指背中间一节,相互擦揉后,摩擦鼻梁两侧24次;用手指刮鼻梁,从上向下10次;分别用两手指摩擦鼻尖各12次。本法可增强局部气血流通,使鼻部皮肤滋润光泽,润鼻、预防感冒。

