

新年新气象从戒烟开始

烟害不在一朝一夕

烟草对人类健康的危害遍及全身各个脏器系统。首当其冲的是呼吸系统及心血管系统。数据显示,吸烟者肺癌的发病率比普通人高20-25倍,且与吸烟的量和吸烟时间的长短呈正相关。吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高10-13倍。肺癌死亡人数中约85%由吸烟造成。吸烟可使冠心病的患病时间提前10年,患病危险增加2倍,急性心肌梗死的发生风险增加7倍。吸烟者中风的危险是不吸烟者的2-3.5倍;如果吸烟和高血压同时存在,中风的危险就会升高近20倍。同时吸烟还会与高血压、高血脂和高血糖等其他心血管疾病危险因素发生协同作用,放大危害。除此之外,吸烟与全身各个系统的肿瘤、消化道疾病、内分泌疾病、生殖系统疾病的发生都密切相关。临床研究和动物实验表明,烟雾中的致癌物质还能通过胎盘影响胎儿,致使其子代的癌症发病率显著增高。吸烟对健康的危害不是一朝一夕就能被发现,而是出现在吸烟后的10年、20年甚至更长。

戒烟难在成瘾性

烟草本身强大的成瘾性是国民戒烟困难的关键原因。尼古丁是导致烟草成瘾的罪魁祸首。烟草中的尼古丁是一种神经毒素,成瘾性极高,主要侵害神经系统,被人吸入后只需7.5秒就可到达大脑,与大脑中的尼古丁乙酰胆碱受体结合,释放出大量的多巴胺,使吸烟者产生欣快感,同时反射性引起呼吸兴奋、血压升高,增加心血管负担。尼古丁使中枢神经系统先兴奋后抑制,美妙的感觉转瞬即逝。由于尼古丁在血浆中代谢很快,当尼古丁水平逐渐下降低于吸烟者所需的水平后,就会感到烦躁、不适、恶心、头痛并渴望点燃下一支香烟补充尼古丁来减轻焦虑,获得重复的短暂的轻松愉快,这种

今天,我们将要告别2012,迎接2013。新年新气象,要从戒除不良习惯做起。戒烟,过去一年中曝光频率最高的关键词之一;戒烟,对健康和寿命发挥着举足轻重的作用的生活方式。可以说,成功戒烟位列2013年最需恪守行为首位,应属当仁不让。

效果不断刺激吸烟者产生吸烟的欲望。尼古丁长期使用,造成机体对尼古丁产生耐受性,原来的一支烟已经不能满足机体出现原先同样的舒适感,必须吸入更多的尼古丁来解决这个问题,所以吸烟者的吸烟量在这种恶性循环中不断增加,形成烟瘾。

成瘾后不吸烟会更加难受,此时吸烟不是为了追求美妙的感觉,只是为了减少尼古丁浓度下降引起的不适。开始,吸烟者是烟草的主人,后来,吸烟者就变成了烟草的奴隶,难以摆脱。

烟草依赖是慢性病

大约有90%的烟草依赖者曾经尝试过戒烟。据英国国家健康和临床优化研究所(NICE)估计,在英国,每年约有400万吸烟者想戒烟,但他们中只有3%-6%的人最终能够戒烟成功,每年仅凭个人毅力干戒(Cold Turkey)成功戒烟者不足3%,平均每个人要经历7-10次的尝试才能够成功戒烟。导致戒烟失败并非个人毅力不强,而是因为烟草依赖是一种复发率高的慢性疾病。1998年世界卫生组织将烟草依赖定义为一种慢性的精神神经障碍疾病被列入《国际疾病分

类》(ICD-10)。停止吸烟后,出现注意力不集中、焦虑、易怒、挫折感、失眠、坐立不安、烦躁、食欲增加等现象,这些都是戒断综合征的常见表现。戒断症状不仅影响戒烟期间的生活质量,还对心率、血压、呼吸道症状形成干扰,影响医生对心血管和呼吸系统基础疾病的诊治,因此,戒断综合征是导致复吸的直接原因,由于戒烟者无法耐受并度过这一时期而导致戒烟失败。一旦复吸,将比戒烟前吸得更深更多。

正是因为这些戒断综合征的生理与心理的双重考验,戒烟者所选择的戒烟方法是戒烟成功与否的关键。为了有效地控制戒断综合征,WHO推荐使用药物干预辅助戒烟,以大大提高戒烟成功率。

千方百计寻求戒烟支持

戒烟不容易。美国著名作家马克·吐温就曾诙谐地说:“没有什么事比戒烟更容易的了,我已经戒烟戒了1000次了。”除了戒烟药物辅助外,心理干预和社会支持同样重要。戒烟医师应该不断强化戒烟者的戒烟意志,增强患者成功戒烟的自信心,树立即使失败也不要气馁的信念,帮助他们平稳渡过戒断综合征的难关,为戒烟者戒烟过程中

出现的各种困扰提供及时有效的解决办法,帮助戒烟者制定个体化的戒烟计划并付诸实施。戒烟者要增强自我戒烟意志,完全停止吸烟,不定期犒劳自己或者搞一些特殊的庆祝,将戒烟节省下来的钱买喜欢的东西。也可以邀请家人或志同道合的朋友一起加入监督队伍中来,一旦得到亲友的相助,戒烟的动力将明显增加。另外,要保持良好的心情,坚持参加体育锻炼,避免接触吸烟者,选择无烟环境,拒绝诱惑,经常回顾戒烟的理由来战胜诱惑。

需强调的是,戒烟医生及戒烟者都应应对戒烟本身的困难及戒烟药物有科学、客观的认知,才能在戒烟的过程中采取科学、有效的措施。科学戒烟离不开个人坚定的意志、戒烟专家的指导以及戒烟药物的辅助。戒烟者只有将这三者相结合,才能从生理和心理上都彻底戒断尼古丁,戒除烟草的危害,重获健康的身体和幸福的生活。

著名散文家梁实秋在晚年成功戒烟后曾说:“我吸了几十年的烟,最后才改吸不花钱的新鲜空气。”愿更多的吸烟者早日成功戒烟。

张景熙(第二军医大学附属长海医院呼吸内科副主任医师)

锻炼有规律 「夜跑」需谨慎

“夜跑”盛行,作为一种新兴的生活方式,估计新年里仍将延续。在决定采纳之前,你有没有想过“夜跑”是否适宜?是否优选?

从中医传统理论和西医保健医学、预防医学的原则看,“夜跑”并不适宜,它不是优选,而是一种无奈。中青年人白天忙于工作,傍晚关照孩子的学业,自己的身体又处于“亚健康”状态,有的还伴有失眠,不得已采取“夜跑”。

中医认为,“夜跑”违反了人体“日出而作、日入而息”的自然规律。为了改善睡眠,人们可以开展相对安静的活动方式,听音乐、看报纸、读书,这也是一种“入静”。万般无奈选择“夜跑”的,需要注意运动量不宜太大,否则将干扰睡眠。

西医不支持“夜跑”的理由,基于肾上腺素分泌水平日周期的变动规律。体力活动和脑力活动依仗肾上腺素的支持,而肾上腺素的分泌水平在一天内有高峰和低谷,根据测定,一般来讲,早晨七八点钟处于最高潮,之后逐渐降低,中午有一些回升,午后逐渐进入低潮,到了晚间越走越低。由此推论,如果从顺应激素分泌的水平来讲,跑步应该在早晨七八点钟。人要顺其自然,不能违逆,才是保健强身之道。至于有人提倡并实行在清晨五六点钟跑步,可能对处于原本就是上升通道中的肾上腺素的分泌有正向提振的作用,属于顺势而为,因此是有益的,从临床实践来看,也没有发现不妥。同样道理,晚上肾上腺素正处于下降通道,甚至接近下降通道中的最低潮,此时机体不宜承担比较繁重的活动,应该保持安静的状态。如果反其道而行之,例如“夜跑”,那么,从生理学推测,为了支持“夜跑”,机体会自动增加肾上腺素的分泌水平,并进而增加肾上腺素的分泌水平,这与生理规律相违背,不能认为是对机体正常运转的一种保护,而是一种扰乱。

综上所述,为了提升强身健体的效果,建议大家将运动时间尽量安排在白天。
倪照敬

早期癌尽早治 5年生存率超90%

92%-95%,为早期恶性肿瘤的发现提供了有力的保证,从而达到早期诊断、早期治疗的效果,为患者赢得宝贵的治疗时间,所以对疑似肿瘤的高危人群进行PET-CT全身检查,是防治癌症的重要手段。从临床案例来看,PET-CT全身检查具有发现早期还未形成组织结构的病灶的功能。另外,PET-CT全身检查的准确性对复查恶性肿瘤有

较强的效果。另外,肿瘤特异性标志物血液检查,加强型CT检查也是发现早期癌症的手段。

癌症早期阶段会影响人机体的生理活动和反应。当人感觉到某种体征出现,如持续性的消化不良、声音嘶哑、干咳,身体一些部位不明原因出血,体重无故突然下降等,有必要进行癌症筛查。盲目自信或者害怕心理导致不愿意检查

或者拖延检查,是不可取的。

杨春山(复旦大学附属中山医院影像专业博士后、解放军第八五医院PET-CT高端体检中心主任)

「科普」活动

1月5日9:00-11:00,八五医院(华山路1328号)一号楼举办癌症防治科普咨询活动,由杨春山主任主持并读片,欢迎患者参加。



永乐31日跨年狂欢,“超级0元购”仅此一天

1月1日-6日,永乐新年购物狂欢盛宴持续升温

随着元旦黄金假期的临近,申城各大商家的活动是你方唱罢我登场,各类促销大战可谓一波接着一波。而日前申城知名家电连锁永乐生活电器推出的新年购物狂欢节也高潮迭起,促销力度一度加码。

“超级0元购”现身跨年专场

今天是2012年的最后一天,永乐将推出其本年度最值得期待的跨年狂欢专场——超级0元购活动,发出年终促销活动最强音。12月31日当天,购买小家电单件每满100元送100元抵用券、满200元送200元抵用券,单件最

高送出400元抵用券!凭券购冰洗、空调、彩电、厨卫满2500元以上的单品,在最低成交价基础上即可全额抵用!等于您先前购买的小家电商品变身为超级“0”元购了哦!同时,购3C配件、OA办公用品单件满100元送100元抵用券,满200元送200元抵用券,最高送300元抵用券,凭券购手机、数码、电脑单件满1500元以上在最低成交价基础上即可按等级抵用。

据永乐相关负责人介绍,此次永乐年终“超级0元购”活动除极个别品牌及型号不参加以外,几乎覆盖了全场全线大部分商品,如此大规模的

活动力度也可谓永乐史上首屈一指!此次活动属年终跨年专享,永乐年终家电价格已现谷底,活动仅此一天!2012最后的疯狂不容错过。

元旦狂欢,等级赠iPhone5等时尚大礼

永乐新年购物狂欢节是消费者翘首以待的一年一度的跨年促销活动,永乐吴勇总经理表示永乐秉承一贯的普惠、直降的促销风格,将实惠的促销进行到底!

1月1日至1月6日,永乐新年狂欢节活动持续延续,活动期间,永乐多

款手机可参与89套餐活动,预存一年话费,即可享99元购4英寸大屏智能手机!购手机、电脑、数码、OA不同品类满2件,单件满3000元以上总额

iPhone5海量备货 享以旧换新补贴最低4折购机

iPhone5目前已在永乐各大卖场正式发售,黑白两色均有销售,据永乐负责人介绍,永乐将确保苹果新品货源充足。同时,在年底狂欢促销期间,永乐还推出了“购iPhone5以旧换新补贴活动”,凭任意一款苹果旧机,购iPhone5最高可享3200元以旧换新补贴。本次活动期间,购苹果iPhone5入永乐电信89套餐,购机仅需

10000元以上送价值2068元大礼包一份,内含千元智能手机一部及1168元全年话费;购3件单件满3000元以上总额满20000元以上送iPad mini一台。



4220元。同时,据最新消息,永乐iPad 4已经全面到货,果粉可至就近门店购买。广告