

中国 15 岁及以上人群吸烟率下降至 26.6%,使用电子烟比例上升到 0.9%

# 女性和青少年,应为重点控烟人群

健康新视界

中国妇女报全媒体记者 李雪婷

现在是女性吸烟的黄金干预期,要尽快采取行动。这是专家在《中国吸烟危害健康报告 2020》中针对女性吸烟的发展趋势做出的最新判断。今年 5 月 31 日是第 34 个世界无烟日,国家卫健委规划司与世卫组织驻华代表处在日前联合举办的新闻发布会上共同呼吁,承诺戒烟,即刻行动。会上同时发布了《中国吸烟危害健康报告 2020》(以下简称《报告 2020》)。中国妇女报全媒体记者还发现,电子烟的健康危害也首次被写入报告。

“烟草每年使我国一百多万人失去生命,吸烟为致病之首恶,控烟为防病之首善。”发布会上,世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心主任、国家呼吸医学中心主任、中国工程院院士王辰呼吁,要降低吸烟率,公众对烟草危害健康的认知急需提高。

中国女性吸烟率由 7%降至 2.1%,吸烟损害健康确有大量科学实证

《报告 2020》指出,中国分别于 1984 年、1996 年、2002 年、2010 年、2015 年、2018 年开展了 6 次全国吸烟流行病学调查,显示了中国 30 余年吸烟流行的特点与趋势。6 次调查的比对结果显示,中国 15 岁及以上人群吸烟率从 1984 年的 33.9%下降至 2018 年的 26.6%。其中,男性吸烟率从 61%降至 50.5%,女性由 7%降至 2.1%。据此计算,中国 15 岁及以上的现在吸烟者(调查时正在吸烟的人)为 3.08 亿,其中男性为 2.96 亿,女性为 1180 万。在不同职业人群的吸烟率调查中,教师最低,为 9.8%;其次是医生,为 14.2%。

王辰表示,中国 15 岁及以上人群吸烟率“三十多年下降十个百分点,已经很不容易了,但我们还应做得更好”。在他看来,“在中国社会,吸烟人群乃至一部分医务界、知识界人士,对吸烟有害健康这一问题仍然存在认识误区,甚至有很多蒙昧、荒唐的观点,需要更多最新的科学证据来打破。”王辰介绍,2019 年 6 月~8 月,报告编写组委托中国医学科学院医学信息研究所从 2 万余篇文献中筛选出 800 篇主要科学文献纳入报告更新,并于 2019 年 8 月 28 日举办专家研讨会,启动初稿撰写。通过对全球范围内最新可靠的科学研究证据的梳理,《报告 2020》列举了吸烟及二手烟暴露与四大慢性病即慢性呼吸疾病、恶性肿瘤、心血管疾病及糖尿病之间的关联。

以导致 45%吸烟者死亡病例的慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)为例,这种以呼吸困难、咳嗽咳痰为临床表现的疾病,预计到 2030 年将成为世界第三大致死性疾病。有研究显示,至少 25%的持续吸烟者将成为慢阻肺患者,吸烟量越大、年限越长、开始吸烟的年龄越小,发病风险就越高。

此外,吸烟可以导致肺癌、喉癌、膀胱癌等多种恶性肿瘤发生;导致动脉粥样硬化、冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)、脑卒中、外周动脉疾病、高血压等心脑血管疾病;还可以导致 II 型糖尿病,增加糖尿病大血管和微血管并发的发病风险。

记者注意到,作为我国呼吸医学领域的权威专家,王辰曾在各种场合多次强调,吸烟损害健康导致多种疾病,不是模糊的

推测,而是基于确切的科学证据得出的明确结论,值得人们警醒。

年轻人对女性吸烟接受度在提高,目前正是干预女性吸烟的黄金期

“我们希望通过《报告 2020》的发布,告知公众烟草和电子烟的危害,提高吸烟者的戒烟意愿,帮助更多吸烟者用科学的方法戒除烟瘾。”国家卫健委发展规划司副司长吴翔天指出,严防青少年、女性等重点人群接触烟草包括电子烟;推进党政机关、医疗卫生机构等重点场所的无烟环境建设;推动解决电子烟等重点问题,研究制定监管办法等,都是目前的控烟工作重点。

“虽然中国女性的吸烟率相对平稳,但是近些年我们身边的感受是在大城市的街头、餐厅,女性吸烟的情况在增加。”中国疾病预防控制中心曾在 2019 年至 2020 年,在全国选取了几个大城市针对女性吸烟问题进行了定性研究,中疾控中心控烟办公室副主任肖琳介绍,“中国传统文化对女性吸烟的忍受度很低,但是现在年轻人对此的接受度在提高。”此次定性研究发现,大家对于女性吸烟的接受度在慢慢发生变化。她提醒说,“当社会对一个事物的认知度在提高的时候,可以预见其趋势可能会随之上升,而现在是干预的黄金期,要尽快采取行动。”

15~24 岁年轻人吸食电子烟比例最高,亟须对危害健康的电子烟加强监管

值得注意的是,一度被吹捧或营销为“替烟”“戒烟”产品的电子烟的使用在我国正呈上升趋势,显然需要直面控烟界更严厉的审视。《报告 2020》显示,15 岁及以上人群现在使用电子烟的比例由 2015 年的 0.5%上升到 2018 年的 0.9%,由此推算,正在使用电子烟的人数约为 1035 万。其中年轻人使用比例相对较高,15~24 岁年龄组最高,为 1.5%。

《报告 2020》明确指出,虽然电子烟对人群健康危害的研究有限,但已有研究表明,使用电子烟可以增加心血管疾病和肺部疾病的发病风险。此外,尼古丁作为电子烟的主要成分,除了让使用者产生依赖性,还会在妊娠期对胎儿的发育产生不良影响,并可能导致心血管疾病。胎儿和青少年接触尼古丁可能对大脑发育造成长期不良后果,可能导致学习障碍和焦虑症。

“我们现在亟须把电子烟管起来”,肖琳向记者介绍说,《报告 2020》认为,有充分证据表明电子烟是不安全的,会对健康产生危害。她希望,所有人都应该向青少年吸食电子烟说“不”,全社会都应该关注和监督不向青少年销售电子烟。在这一问题上,相关部门都应该不遗余力,加强监管,保护好青少年。

吴翔天也在发布会上透露,国家卫健委正会同有关单位成员,就电子烟等重点问题进行研讨,工信部等部门也在研究制定电子烟的相关监管办法,严防重点人群尤其是青少年接触电子烟及烟草。

目前,“中国戒烟平台”小程序已正式上线,在中国疾病预防控制中心网站或其微信中搜索“中国戒烟平台”即可访问。

相关链接

以色列和美国的刊登在《产科学与妇科学》杂志上的新研究显示,女性在怀孕期间吸烟,可能会增加患妊娠糖尿病的风险。以色列希伯来大学和美国俄亥俄大学研究人员分析了美国疾病控制和预防中心“妊娠风险评估监测系统”收集的 2009 年至 2015 年间分娩的约 22 万名产妇数据,其中有近 1.3 万名被诊断患有妊娠糖尿病。研究人员了解了这些被调查者在孕期的血糖情况以及她们的孕期吸烟情况后发现,每天吸烟量与孕前一

孕期吸烟,易患妊娠糖尿病

样或更多的孕妇,患上妊娠糖尿病的风险增加近 50%。与那些从未吸烟或在孕前两年戒烟的孕妇相比,即使在孕期减少吸烟量,吸烟孕妇患上妊娠糖尿病的风险仍然会高约 22%。

研究人员表示,孕妇直接吸烟或暴露在二手烟环境下,都可能会增加患上妊娠糖尿病的风险。孕期吸烟也是导致妊娠不良结果的重要风险因素之一,吸烟孕妇也面临更高的宝宝早产、低出生体重或发育迟缓风险。研究人员说,妇女在计划怀孕之前就应该戒烟。(敏稳)

防病鲜知道

体重过轻或超重 女性易反复流产

一项新的研究显示,体重不足和超重的女性与平均体重的女性相比,发生反复流产的风险明显更高。

由英国南安普敦大学领导的一项研究结果发现,体重过轻(体重指数得分低于 18.5),体重超重(体重指数在 25 至 30 之间)和肥胖(体重指数在 30 以上)的母亲中,连续流产的发生率更高。该风险被定义为连续两次或多次流产的妇女。

这项对 16 项研究数据所进行的分析表明,体重过轻或超重会大大增加连续两次流产的风险。如果 BMI 大于 25 和 30,则她们遭受进一步流产的风险分别增加了 20%和 70%。

研究人员指出,该项研究表明,BMI 异常会加重女性遭受反复流产的风险,因此,临床医生需要专注于帮助女性应对这一危险因素。

(曹淑芬)

营养不均衡 易导致失眠

近期,日本茶水女子大学的研究小组在《睡眠健康》杂志发表的一项研究表明,睡眠质量以及失眠症状与营养不良有关,缺少某些营养素可导致睡眠障碍和失眠。

研究小组利用日本 2013 年全国人口调查的资料,以年龄在 18~69 岁的 1997 位居民为对象,采取调查问卷就成人的睡眠质量(失眠症状)与适宜的营养素摄入量之间的关系进行了调查和研究。

结果表明,中度~重度失眠,男性占 21.8%,女性占 25.2%;在男性中,总膳食纤维、维生素 C、微量元素锌等的摄入不足与失眠患病率的上升有关,上述营养素的缺乏均可导致睡眠障碍和失眠的发生,总营养素的数量不足也会导致失眠。(宁蔚夏)

每天刷牙 3 次 降低糖尿病风险

糖尿病与口腔疾病之间是一种双向关系,糖尿病患者血糖控制不佳可诱发口腔疾病,口腔疾病也会导致糖尿病的恶化。韩国梨花女子大学在对超过 18 万名受试者进行的 10 年中位随访后发现,牙周疾病增加使得糖尿病风险增加 9%;牙齿数量变化(缺失≥15 颗)使患糖尿病的风险增加了 21%;频繁刷牙(每天 3 次或以上)可使患糖尿病的风险降低 8%。(芳草)

儿童健康

小儿“脾常不足”,夏季需顾护阳气

## 四招,搞定孩子娇弱脾胃

北京中医药大学东方医院儿科 尹英敏

在炎热的夏季吃一根雪糕,很是惬意。但是,一根根雪糕也许就是伤及孩子脾胃的元凶。古代有“春夏养阳”的养生理论,加之孩子本身“脾常不足”的生理特点,所以在夏季更应顾护孩子的脾胃。

中医认为,孩子的生理特点为“脾常不足”,然脾为阴土,夏季湿邪及寒冷饮食,最易损伤脾胃。因此夏天来临,切忌过食寒凉食物及处于过凉环境,注意顾护阳气,保护孩子

娇弱的脾胃。家长具体应注意以下几点:

**第一:戒“凉”。**春夏之季阳气生发,此时应顺应阳气生发之势,戒“凉”以免伤及脾阳。首先强调,不要过度食用“寒凉”食物,如冷饮、冰镇水果等。俗话说“寒从足下起”,孩子光着脚丫在瓷砖地上走路,夏季空调温度太低,这些都容易导致腹部、足部受凉感寒。

**第二:食“甘”。**食物有“五味(酸、苦、甜、辣、咸)”,五味相合于五脏(肝、心、脾、肺、肾),所以甘甜味入脾可以补脾,且味道

偏甜孩子比较喜欢。夏季家长可以给孩子适当食用甜味的食物,如苹果、西瓜、丝瓜、红枣、小米、薏苡仁、芋头、山药、土豆、胡萝卜、红薯等,可以做成粥、汤、菜肴、果汁等。但要注意,过食甜味食物容易阻碍脾胃运化,气机不畅,出现腹胀、便秘的情况,不要一味过多或只吃甘味食物,还应该搭配其他食物,营养均衡。

**第三:多“动”。**如果孩子在户外运动比较少,加之吃的太多,过多食物壅滞脾胃,影响脾胃运化,易出现厌食、腹胀、口臭及便秘

症状。运动可增强脾胃功能、促进消化,夏季应增加户外运动,如上午 9~10 点、下午 4~5 点可以去公园多运动,散步、跑步或游戏等。

**第四:动“手”。**夏季衣着单薄,家长可在家里给孩子进行简单的推拿按摩,调理孩子脾胃。家长可用双手搓热后给孩子摩腹,如果孩子平素脾胃虚弱,厌食、大便偏稀,可以逆时针摩腹;如果孩子口臭、腹胀、便秘,可以顺时针摩腹。另外可以选择补脾经、捏脊等治疗,不仅可调理脾胃,还可帮助孩子改善食欲、通畅大便。