

医药观察

全面推进控烟履约,加大控烟力度;到2030年,15岁以上人群吸烟率降低到20%

无烟中国,为儿童青少年健康成长护航

■ 闻唱

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)。国家卫健委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》显示,我国吸烟人数超过3亿,每年有100多万人因烟草失去生命。预计到2050年,每天死于吸烟的人数将达到8000人。

鉴于在世界范围内烟草的危害日趋严重,《“健康中国2030”规划纲要》强调,要全面推进控烟履约,加大控烟力度,提出“到2030年,15岁以上人群吸烟率降低到20%”的目标。有识之士发出预警:实现这一目标应以大力减少未成年人吸烟为基础,没有了数字庞大的后备军,才有可能按压住因烟草毒害而日趋上升的死亡数字,将健康风险逐步降低。

中学生吸烟者占一定比例,儿童青少年控烟环境有待改善

尽管人人皆知“吸烟有害健康”,然而烟草的有毒触手还是伸向了儿童和青少年人群。2022年5月,中国疾病预防控制中心公布了一项全国中学生烟草流行调查。本次调查覆盖全国31个省(区、市),近27万名在校初中、高中学生参与。

调查显示,在中学生中,曾尝试吸卷烟的比例为16.7%,使用过电子烟的比例为16.1%。尽管其中很多孩子最终没有真正将吸烟作为日常习惯,但仍有4.7%和3.6%的中学生目前未间断吸卷烟和电子烟。

二手烟暴露问题更为严重。在参与调查的学生中,有56.4%的人过去一周内在家中、室内外公共场所或公共交通工具内看到有人吸烟。在过去30天看到有人在校园内吸烟的比例为39.9%;在学校内几乎每天看到教师吸烟的比例为8.6%。

而社会控烟环境对于儿童青少年也并非友好。国家政策明令禁止向未成年人销售卷烟和电子烟,但调查显示,中学生最近一次购买卷烟时没有因为年龄被拒绝的比例为77.2%;购买电子烟时没有因为年龄被拒绝的比例为70.8%。烟草广告、视频、促销和影视剧中的吸烟镜头也从未在未成年人的视野中消失过。

吸烟损害健康是不争的事实,被动吸烟对儿童的危害尤其显著

吸烟有害健康早已达成国际共识。烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质:焦油、尼古丁和一氧化碳。焦油是好几种物质的混合物,在肺中会浓缩成一种黏性物质。尼古丁是一种会使人成瘾的药物,由肺部吸收,主要对中枢神经系统发生作用。一氧化碳能减低红细胞将氧输送到全身的能力。

吸烟除了可以引起肺部疾病以外,还可引起其他癌症的发生。据统计,吸烟与口腔癌、鼻咽癌、肺癌、胃癌、肠癌、膀胱癌、乳腺癌等有关。吸烟致癌的原理目前已经被医学界广泛知晓——烟草中的有毒物质可以直接破坏DNA,引起基因突变;烟草中含有较多的放射元素,这些放射元素随着烟雾进入体内,损伤组织细胞,放射元素作用于人体相当于多次拍X光片所积累的剂量,引起基因突变致癌。



控烟是全球公认的、针对单一危险因素进行预防控制的最有效措施。世界卫生组织将每年的5月31日定为“世界无烟日”,确定这个日子大有深意,因为第二天是“六一”国际儿童节,目的是希望下一代免受烟草危害。今年是第36个“世界无烟日”,中国的宣传主题为“无烟,为成长护航”。国家卫健委号召各地通过开展青少年控烟工作,加强青少年对控烟理念的理解和认同,自觉树立控烟意识,养成良好的健康生活方式。

烟中的一氧化碳会导致血液中的氧气含量减少,进而导致高血压、心脏病、中风等可能时刻危及生命的疾病。此外,吸烟还会导致骨质疏松、更年期提前、胎儿早产及体重不足、视力衰退等。

还有实验证明,吸烟可降低工作和学习的效率,严重影响人的智力、记忆力。心理学家曾以200名大学学生的学习成绩作为实验指标,结果发现吸烟的学生成绩比不吸烟的学生平均差7分。这也是因为香烟中尼古丁进入体内刺激植物神经系统,引起血管痉挛,影响大脑皮层的神经活动,使人的智力减退。

对于大多数儿童青少年而言,更多的伤害来自被动吸烟,如果周围有人吸烟,这种伤害就不可避免。数据显示,我国有53%的儿童暴露于被动吸烟环境;从全世界范围的调

查来看,每10个儿童中,就有5个儿童处于二手烟环境中。检测发现,即使室内通风环境非常好,也不能完全避免二手烟,空气净化器也不能完全将二手烟中的有害成分清除。

相对于一手烟,二手烟对于儿童的伤害更大。第一是会增加导致婴儿在不明原因的情况下死亡的概率;第二是导致刚出生的婴幼儿体重低于标准值;第三是导致儿童的耳朵频繁感染炎症,中耳炎较为多见;第四是导致儿童的肺部、支气管感染炎症,患支气管炎、肺炎、哮喘、咳嗽等疾病;第五是处于二手烟环境下的儿童,在成年后的身体健康状况与吸烟者无异,甚至更糟,这是因为儿童身体器官发育尚未成熟,抵抗力相对弱,受到烟草中有害成分的伤害更大。

充分认识烟草的危害要从儿童青少年开始。据悉,国家卫健委将在全国范围内深

医药新知

现在市面上的无糖饮料多标注“0糖0脂0卡”,看似健康,真的是这样吗?近期,世界卫生组织(WHO)发布了非糖甜味剂的使用指南,系统地对非糖甜味剂的健康效益进行了证据评价。

非糖甜味剂就是我们所说的“代糖”。在该指南中,非糖甜味剂是指所有未被归类为糖的天然存在、人工合成或修饰的非营养性甜味剂,常见的包括安赛蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、甜蜜素、纽甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物。

经过对大量关于非糖甜味剂的科学研究进行评价,世界卫生组织提出,不建议使用非糖甜味剂作为控制体重或降低非传染性疾病风险的手段,这一指导意见适用于除糖尿病患者外的其他人:各年龄段的儿童,包括孕妇和哺乳期妇女的成年人群。现有证据表明,在降低成人或儿童体脂方面,使用非糖甜味剂并没有任何长期益处,长期使用反而可能产生不良影响,增加成人患2型糖尿病、心血管疾病和死亡率的风险。

此外,有限的证据还表明,在怀孕期间使用非糖甜味剂会增加早产风险,从而产生潜在的不良影响。

举例来说,在世卫组织纳入的前瞻性研究中,有发现较高的非糖甜味剂的摄入与较高的BMI(身体质量指数)和肥胖风险增加有关;在平均随访13年的长期前瞻性观察研究中,较高的非糖甜味剂摄入量与2型糖尿病、心血管疾病死亡率以及全因死亡率的风险增加相关;在病例对照研究中评估,使用非糖甜味剂(主要是糖精)与膀胱癌症风险增加相关。

因此,想要控制体重,减少体脂,一味地依赖非糖甜味剂是不长久而且是不安全的。应当注意合理搭配膳食,同时保持适度身体活动,做到吃得健康、动得健康,才能真正安全且有效地达到控制体重的目的。

(马博士健康团)

喝无糖饮料无助减肥 可能对健康产生不良影响

医药上新

云南省:

产前筛查与产前诊断 补助试点项目启动

近日,云南省正式启动产前筛查与产前诊断补助试点项目。据悉,项目启动后,在14个州市试点地区的9家产前诊断服务机构进行孕期产检且符合条件的孕妇,将能获得免费唐氏筛查和羊水穿刺经费补助。

目前,产前筛查与产前诊断依旧是有效降低出生缺陷发生率、提高出生人口素质最经济、最有效、最可行的措施。为有效降低出生缺陷发生率,国家卫生健康委联合中国出生缺陷干预救助基金会,在中央专项彩票公益金的支持下,以胎儿21三体综合征、18三体综合征为目标疾病,选取云南等四个省(自治区、直辖市)作为产前筛查与产前诊断补助试点省(自治区、直辖市)。

产前筛查与产前诊断补助项目正式启动后,各试点地区将为所有来产检的孕妇免费开展优生优育知识宣传、出生缺陷防治咨询等服务;为符合血清学产前筛查条件的目标人群,免费进行1次中孕期三联血清学产前筛查(唐氏筛查);为具有产前诊断指征的孕妇,提供羊水穿刺胎儿染色体核型分析产前诊断,每例补助1200元,同时针对服务对象免费进行风险评估、咨询指导和追踪随访等服务。

(欣闻)

福建省:

省内最大母乳库正式运行

5月14日,上海儿童医学中心福建医院(福建省儿童医院)母乳库正式运行,这是福建首家由省级医疗机构设立的、省内规模最大的母乳库。

福建省儿童医院新生儿科主任林云峰介绍,母乳喂养能够大大降低早产相关并发症,有效预防和减少新生儿感染性疾病、严重消化道疾病的发生。对于早产儿及患有胃肠道、免疫缺陷等疾病的婴儿来说,母乳不仅是最佳的营养来源,更是救治过程中的“良药”。

据了解,母乳库是为特别医疗需求设立的集选择、收集、检测、运送、储存和分发母乳于一体的重要设施,运行流程非常严格,在确保用乳安全的同时,能尽可能保留母乳中的营养成分。

林云峰介绍,母乳库会将捐赠流程中的所有资料及数据按要求进行专业保存,每一份捐赠母乳都可实时追溯捐赠者姓名、捐赠时间、消毒时间、入库时间、使用情况等信息。该院还会对有意捐母乳的爱心妈妈进行免费的、规范化的传染病等疾病等相关筛查,同时,明确其符合全部捐赠条件,如无抽烟喝酒、无定期服药及不良生活习惯史等,以确保捐赠母乳100%安全。

(郑艺姝 江小千)

心灵关注



高考来临,考前“急性失眠”须警惕

进入6月,也进入了高考的最后阶段,考生们面临的压力越来越大。相关数据显示,75%的学生在临考前都有紧张、焦虑、恐慌等情绪。而这些不良情绪会给考生造成一定影响。

大家都知道睡得好助力考得好的道理,然而考生在高考压力下,往往会出现“睡不着”等失眠问题。对于“失眠”,世界卫生组织的定义是,一周内至少三天入睡困难或难以维持睡眠,内心苦恼,白天精力不济,同时可能有身体紧张、心跳加快、出汗等躯体症状。如果超过30分钟不能入睡,以及半夜醒来再难入睡,就可以称为失眠。

失眠的危害是很大的。英国利兹大学针对1000多名成年人的大型实证研究显示,睡眠不足与心理健康水平下降以及日常记忆力变差都有较大联系,尤其对那些晚上睡眠时间经常少于5小时的人来说,这种联系更明显。例如,他们会忘记在执行的任务、想不起来事情发生的地方、忘记原定计划。

越是临近高考,越是要睡好。面对高考带来的紧张与压力,学生该如何避免失眠?睡前需要注意哪些问题?出现睡不着的情况该怎么办?对此,国家心理健康和精神卫生防治中心提出如下建议:

训练规律的睡眠节律。高考前的一段时间内,可以将睡眠节律按照高考时需要

的起床和入睡时间的“生物钟”进行调整,让身体记住这种节律,调整到临考状态。

下午以后不要饮用咖啡、浓茶等饮品。这类饮品中含有的咖啡因会使中枢神经系统处于兴奋状态,导致入睡困难。对咖啡因敏感的人,可以从下午就避免饮用此类饮品。

睡前不要喝太多水。睡前大量喝水,会增加肾脏的工作负担,增加起夜次数,影响睡眠。

睡前不要玩手机。电子设备里的蓝光会让助眠的褪黑素减少分泌,越玩越清醒。

保持睡眠环境安静和黑暗。营造舒适的睡眠环境既可以促进褪黑素的分泌,又能延长深度睡眠时间,提高睡眠质量。

营造单纯的睡眠环境。床只用来睡觉,不要在床上玩游戏、刷刷或学习。如果躺下30分钟睡不着,就离开卧室,直到困了再回来。

放松治疗。当我们有紧张或焦虑的情绪时,身体的某些部位也会变得紧张。反过来,如果我们能够放松身体,也有助于降低焦虑更快入睡。传统的放松治疗包括呼吸放松、想象放松和新进式肌肉放松等。

音乐治疗。研究表明,音乐能够刺激神经和体液调节,促使机体分泌激素,达到镇静、缓解焦虑,进而助眠的作用。每分钟60~80拍、缓慢的、旋律流畅的音乐,如《二泉映月》《梁祝》《布拉姆斯的摇篮曲》

《秋日私语》《蓝色多瑙河》等,就可以达到这一效果。

如果失眠严重,采取上述方法无效时,可以寻求专科医生的帮助,根据具体情况,必要时应用镇静催眠药物进行治疗。

其实,对于大多数因考前焦虑而引起失眠的考生来说,都属于“急性失眠”。对待这类失眠,要改变以下两个认知:

错误认知一:晚上睡不着,白天多补补。实际上,白天补觉可能会打乱睡眠平衡,造成睡眠动力不足,在下次想睡觉时,更加不易入睡。

错误认知二:睡不着时强迫自己睡觉。事实是越着急越睡不着。所以,不如接纳自己的焦虑,告诉自己:“全国考生和我一样,都在焦虑和失眠,哈哈”“就算睡不着也没关系,说明我现在很兴奋,我的精神状态适合考试,耶”。当不再强迫自己非要睡着时,我们反而能迷迷糊糊地睡一会儿了。

同考试前或者考试这一两天的失眠相比,过度关注失眠在一定程度上对学生精神状态产生的影响更大,会带来焦虑等情绪,影响考场上的发挥。实际上,哪怕高考前一天睡不着甚或通宵未眠,也没有关系,说明你暂时不需要这么多的睡眠,也说明你的大脑处于更积极的兴奋状态,会确保你考试时拥有足够的能量。

(本报综合消息)