

K 控烟在路上

烟草是肿瘤最大致病因素

□涂晓军

20 世纪 50 年代以来,大量流行病学研究证实,吸烟是导致肺癌的首要危险因素。肺癌死亡病例中有 90%由吸烟引起的。据世界卫生组织估计,到 2020 年,全世界的烟民人数将由目前的 12 亿人上升到 16 亿人,因吸烟致死的人数将会由目前的每年 300 万人上升到 1000 万人。

烟草中的有害成分

提起肺癌,人们肯定会想到吸烟。吸烟究竟会不会致癌?尽管人们对此说法不一,但烟草的危害却是不容置疑的。大多数国家都在宣传戒烟,有些国家通过法律禁烟,向烟草公司索赔吸烟造成的巨大损失。我国目前集烟草种植量、烟草生产量、烟草消费量、吸烟人数、青少年吸烟人数等多项“世界第一”于一身,吸烟严重危害着国人的生命与健康。

烟草中含有上百种复杂的化学成分,大部分成分对人体有害,吸烟过程中可产生 40 多种致癌物质,其中与肺癌关系密切的主要有多环芳烃类化合物、苯、蒽、丙烯、烟碱(尼古丁)、一氧化碳和烟焦油等,这些致癌物质可通过不同的机制,导致支气管上皮细胞 DNA(脱氧核糖核酸)的损害,某些致癌基因的激活及抑癌基因的突变和失活,导致细胞遗传信息的转化。而吸烟产生的烟雾,不仅包含了烟草中的化学成分,而

且还增加了一些有害物质,如一氧化碳和烟焦油等。

香烟中尼古丁的含量最多,毒性也最大。实验表明,1 支香烟中的尼古丁,可以毒死 1 只小白鼠,25 克尼古丁可以毒死一头牛,这仅仅是烟草中的一种有害成分。目前,我国烟民约有 3 亿人,每天都有近 3000 人死于烟草相关的疾病,每年有 100 多万人死于肺癌、冠心病等与吸烟相关的疾病,超过了结核病、艾滋病、围产期疾病、车祸和自杀死亡人数的总和。近 10 年来,肺癌的死亡率上升了 56%,占全部男性恶性肿瘤死亡的 1/4。而造成这一悲剧的元凶正是吸烟。据统计,80%的男性肺癌病例和 19.3%的女性肺癌病例都与吸烟密切相关,称“吸烟等于慢性吸毒”毫不过为。

女性吸烟与“致命的时尚”

目前,我国烟民年龄正呈现低龄化趋势,未成年人的吸烟比率正在逐年上升,女性烟民的数量也有所上升。相关部

门在一项调查中发现,在大学、高中和初中男生中,吸烟的比率已经分别高达 46%、45%和 34%。

影视剧中大多有吸烟镜头,在警匪片中,公安局长、刑警队长思考问题时更是烟不离手,在很多男孩子心中,吸烟代表着“很男人、很时尚”,这对青少年造成了极不好的影响。

现在,女性吸烟也变得越来越普遍。在一些公共场所,如茶坊、酒吧、咖啡厅,女性烟民随处可见。但研究表明,女性吸烟者中真正像男人一样具有“烟瘾”的人非常少,她们更注重的是吸烟活动给自己带来的时尚感,而不是烟草本身给身心带来的满足感。

正是这种“致命的时尚”严重威胁着现代女性的健康与生命。在妇女中,每天吸烟 1~4 支的人群,死于肺癌的概率要比不吸烟人群高出 5 倍。

“二手烟”危害大

吸“二手烟”的危害几乎等同于吸

烟,如果不吸烟者和吸烟者一起生活或者工作,不吸烟者每天闻烟味一刻钟,时间达到一年以上,危害就等同于吸烟。如果是在通风不良的场所,不吸烟者 1 小时内吸入的烟量,相当于自己吸 1 支烟。有资料显示,一些与吸烟者共同生活的人,患肺癌的概率比常人高出 6 倍。

如果儿童吸入“二手烟”,这对健康的危害更严重,不但影响儿童的发育,而且易使其患气管炎和肺炎等疾病。特别是有婴儿的家庭,如果父亲在室内吸烟,烟雾中的尼古丁等有害物质,极易进入婴儿的大脑,日积月累,就会影响孩子的大脑发育。“二手烟”中烟焦油和尼古丁的含量,比吸烟者吸入的含量大一倍。如果空气不流通,“二手烟”浓度会更高。

据统计,控制吸烟可减少 80%以上的肺癌和 30%的总癌症死亡率。吸烟者戒烟 15 年后,其肺癌的发病危险与不吸烟者将没有差别。

焦虑障碍的表现

□姚丰菊



精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992
地址:新乡市建设中路 388 号

J 结核防线

结核防治知多少

结核杆菌感染者都会得结核病吗?

受结核杆菌感染后并非立即发病,而是终生都有发病的可能。不是所有被感染者迟早都要发病,是否发病主要取决于感染结核杆菌的数量、繁殖速度及人体产生特异性免疫力,侵入体内的结核杆菌大部分被消灭,因此不一定会发病。如果感染的细菌多,毒力强,人体抵抗力又较差时,结核杆菌就会在人体内大量生长繁殖,受侵器官会发生病理性

改变,形成渗出性、增殖性结核病变,产生一系列局部刺激症状和全身结核中毒症状。

结核病由传染所得,排菌的结核病患者是传染源。但并非每个结核病患者都会传染别人。据统计,结核病患者中约 1/3 以上具有传染性。传染主要发生在治疗之前,对结核病患者进行半个月有效合理的化疗后,结核病患者的传染

性迅速减弱,以至于消失。复治结核病患者疗效较差,传染期较长。个别结核病患者甚至长期向外排菌,成为慢性传染源。

如果痰菌检查持续阴性(痰中无结核杆菌),一般无传染性。各种肺外结核病,如结核性脑膜炎、结核性胸膜炎、肠结核、肾结核、淋巴结核、骨与关节结核等,通常没有传染性。

延伸阅读

不是所有结核都传染



资料图片

事实上,在所有结核病中,仅有肺结核具有传染性,并且只有痰菌检测为阳性、正处在排菌期的肺结核患者才具有传染性。据统计,具有传染性的结核病患者仅占所有结核患者的 15%~20%,而且这些患者只要不感染耐药结核杆菌,通过规范的抗结核治疗一两个月后,痰菌检测就能够转为阴性,患者也就不再具有传染性了。

卡介苗是预防结核病最重要的武器,但卡介苗并不像乙肝疫苗、牛痘疫苗一样,接种后就能够彻底预防疾病的发生。新生儿接种卡介苗可以预防结核性脑膜炎和血行播散型肺结核等重症结核病,但其保护力并不是 100%,而是 80%,而且这种保护作用仅能够持续 10~20 年。

结核病一般被认为没有遗传性,但不能排除人体基因对结核病的影响。生活在同一个环境中的两个人,一个感染结核杆菌后立刻发病,而另一个感染结核杆菌后终生没有发病,因此,易感基因在结核病的发病中也起到了一定的作用。

(河南省传染病医院/供稿)

怎样进行家庭消毒隔离?

为了切断结核病的传播途径,要用化学药物杀灭结核杆菌,使其失去传染性。在传染期,结核病患者要减少与健康人群接触的机会。家中如有结核病患者,应注意以下几点:

一、经常打开门窗,通风换气,使结核病患者咳嗽喷出的带菌的微粒浓度降低。

二、结核病患者应与他人分开睡觉,根据条件可分房、分床或分头,结核病患者被褥要固定一头。

三、结核病患者咳嗽、打喷嚏时要捂住口鼻,不要面对别人。

四、结核病患者不要随地吐痰,可吐在痰盂里然后挖坑深埋,或吐在纸上烧掉。

五、结核病患者用具、食具应单独存放、单独洗刷。

六、结核病患者毛巾、衣服及食具等,可用开水煮沸 20 分钟后洗淨。不能煮的物品可用 5%来苏尔浸泡 4 小时,或 75%酒精浸泡 3 分钟,或 5%苯酚浸泡 5 分钟,或 10%漂白粉浸泡 2 小时,或在阳光下暴晒 2 小时以上。

第 27 期套管针灸刀、中药竹罐排瘀直肠滴灌疗法培训班

由河南省医学科学普及学会举办的本期培训将于 2014 年 4 月 25 日报到,4 月 26~29 日培训。本培训班举办 30 多期,造就了大量特色门诊。培训所学疗法对颈肩腰腿痛、儿科常见病、疑难病及亚健康调理等效果显著,可以代替某些疼痛疾病的药物治疗,降低医疗风险和医疗成本。

一、套管针灸刀新疗法有效回避了针灸针刀治疗弊端。特色如下:
(一)无痛进针见效快;不捻转补泻,不留针,不麻醉,当场见效。(二)特制针具无风险;最长针体 1.5 厘米,短针 1 厘米,不伤神经血管内组织,有效避免医疗事故。(三)好学易懂,中西医及业界爱好者均可掌握,适用于颈椎病、肩周炎、腰椎病、上下肢关节疼痛、各类关节疼痛等。

二、中药竹罐排瘀疗法是我国民间疗法精粹,不吃药、不打针、不疼痛,方法简单,有无基础都可很快

掌握,对疼痛和疑难病有独特的疗效。(4 月 26~27 日)

三、中牟李长太老师直肠滴灌新疗法采用专利产品直肠滴灌器,中成药配伍治疗,现场每天近 200 名患儿供临床观摩学习。(4 月 28~29 日)
学习其中任何一项学费为 2500 元,学习其中两项或 3 项全学的学费为 3800 元。食宿协助安排,费用自理。

主办单位:河南省医学科学普及学会
地址:郑州市经五路南段省直第二医院 305 室(郑州火车站乘 101 路公交车到花园路口站下车,过天桥沿纬三路向西 300 米到经五路交叉口左转 100 米路西即到)。
电话:15037197983 (0371)65905026
QQ:442835059
联系人:孟老师

医改好项目——浮针疗法已被列入国家卫生和计划生育委员会副主任、国家中医药管理局局长王国强主编的基层中医药适宜技术推广项目“十二五”规划大学教材。

全国第 219、220 届疼痛高级研修班招生通知

【一班】一、浮针疗法突破传统针灸理论,不要求学员具备经络、穴位等相关知识,是一种操作简便、易学的新疗法,只需在疼痛部位皮下组织做扫描即可治疗疼痛。因其简便、安全的特性,近年来,浮针疗法在国内外得到广泛推广,发展迅速,成为医院和个体诊所治疗疼痛的常用疗法;经过 8 万多名患者临床应用,该疗法康复率达 96%。由于起效迅速,该疗法常快于麻针,在北美被誉为“神针”。
主治:颈椎病、腰椎间盘突出症、腰三横突综合征、腰肌劳损、腰扭伤、骨质增生症、肩周炎、风湿性关节炎、类风湿关节炎、神经痛、三叉神经痛、头痛、失眠、网球肘、腱鞘炎、强直性脊柱炎、梨状肌综合征、带状疱疹、乳腺炎、癌性疼痛、结石疼痛、胃痛、胆囊炎和阑尾炎等疼痛疾病及妇科炎症。
二、踵三针疗法治疗腰间盘突出症。
三、特效彩色、无铅膏药的制作新技术,操作简单,无烟无毒,无异味,制作全过程只需十几分钟。
四、太极神针疗法(神穴百病)温经活血、祛瘀止痛,升阳举陷,补虚固脱。
中外自然疗法不吃药、不打针、自然康复。
中长假报到时间:4 月 25 日 培训时间:4 月 22~24 日
郑州报到时间:4 月 21 日 培训时间:4 月 26~28 日
发岗位证准备 1 寸照片(具体规格为 2.5 厘米×3.5 厘米)2 张
报名地点:郑州市纬五路 45 号附 1 号河南省医学会 602 室
联系人:张老师 400-995-6995(免长途费)
长假报名电话:13598606948(林老师)
郑州报名电话:(0371)56685168 18811186988
世界针联副秘书长李新型浮针发明人主讲
中心网址:www.fuzhenwang.cn

遗失声明
长垣县第三人民医院李艳医师资格证(编号:200541210410728197410252028)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

诚邀同仁加盟合作 共创鼻病专科

河北省民康耳鼻喉科诊所(晋大中医会所、冀晋中医医药大学 100004 号)是中华传统医学学会中华分会教学与临床培训基地。诚邀基层医院同仁合作加盟(专科发明:ZL200910015902.1)。金程免费(加盟、学习、食宿)。合作内容:特色疗法治疗鼻炎、鼻膜炎、不打针、不麻醉、不手术、不麻醉、不损伤鼻黏膜生理功能,不留后遗症。每周五报到,学习一天。欢迎同仁来电咨询并可提前先做鼻科等。
地址:河北省新河县曹氏鼻病专科医院
联系人:曹书光 手机:18631908341

供 药 用 蛋 黄 油

免费赠送《蛋黄油的临床研究与应用》一书。
蛋黄油可以治疗顽固性皮肤溃疡、烧烫伤、口腔溃疡、褥疮、湿疹(肚门湿疹、阴囊湿疹)、乳头皲裂、中耳炎、手术后刀口不愈合、肛裂、痔疮等多种疾病,疗效确切。
我们公司专门生产蛋黄油,质量稳定,欢迎联系。
联系人:李经理
联系电话:18790770063
质检部电话:(0372)3726316

安装呼叫系统中心供气系统

河南中博医用设备有限公司是河南省内专业医用气体管道安装商,专业安装、维修医用呼叫系统、中心供气系统(病床、输液架、扶手)。热烈欢迎全国各级医院来我厂参观指导。
网址:www.zzzbo.com
电话:1328384688 18638113787
地址:郑州市高新区瑞达路 96 号

诚聘精神科医生

河南公安医院高薪诚聘专业精神科医生若干名。
工作地点:郑州市
联系人:杨峰
电话:13702111493

中国欧科科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型 B 超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。
长期维修各类医疗设备
电话:13703847428 13273806758
地址:郑州市花园北路