

电子烟比香烟更安全吗？

本报记者 冯金灿

国家卫生健康委与世界卫生组织驻华代表处日前联合发布的《中国吸烟危害健康报告2020》指出，我国吸烟人数超过3亿，15岁及以上人群吸烟率为26.6%，其中男性吸烟率高达50.5%。

在日常生活中，我们经常听到这样的说法：饭后一支烟，赛过活神仙；不过，也有人会说，饭后一支烟，送你上西天。那么，这两种不同的说法到底哪一种更科学呢？还有人认为，多年抽烟的人，不能随便戒烟，不然会“戒烟戒出病”。戒烟真的会戒出病吗？有人说，在青少年群体中风靡的电子烟，比香烟更健康，可以通过吸电子烟代替戒烟。这种说法科学吗？在世界无烟日到来之际，记者就这一系列问题采访了河南省疾控中心 and 河南省人民医院的相关专家。

饭后抽烟 危害更大

据河南省人民医院戒烟门诊主任齐咏介绍，饭后吸烟确实能给吸烟者一种特别的感觉。这是因为进食以后，人的消化系统立刻全面运动起来，此时人体内胃肠蠕动十分频繁，血液循环加快，更利于尼古丁进入大脑，结合尼古丁受体促发多巴胺分泌，激活大脑的奖励机制，让大脑觉得“更爽”。

“但实际上，饭后吸烟会妨碍食物消化，影响营养吸收；同时还给胃及十二指肠造成直接损害，使胃肠功能紊乱、胆汁分泌增加，容易引起腹部疼痛等症状。因此，我们的结论是，饭后吸烟，祸害无边。”齐咏说。

还有人认为，吸了一辈子烟也没事，所以抽烟的危害没那么大。对此，齐咏说，千万别被“幸存者偏差”误导。科学证据表明，每两位吸烟者中就有一位死于吸

烟相关疾病，吸烟者的平均寿命要比不吸烟者缩短10年。你看到的吸了一辈子烟也没事的人只是“幸存者”，而那些因吸烟早早离开人世的却成为“沉默的数据”。吸烟导致的疾病具有很长的滞后性，并且一旦得了吸烟相关疾病，大多难以治愈，降低生活质量。

戒烟不会戒出病

吸烟对人体有害，这是许多人都知道的事实。尽管如此，还是有很多人禁不起烟草的诱惑，长期吸烟。一些吸烟多年的人想戒烟，又听说突然戒烟不利于健康，对身体有害，进而放弃戒烟。

“事实上，戒烟不利于健康的说法是错误的。”齐咏说，“人在戒烟后产生的各种不适，其实是因为吸烟多年，烟草中的有害物质长期对身体造成损害，在戒烟后恰巧发病而已。此外，吸烟是一种成瘾性疾病，一些身体不适

反应正是你和烟瘾战斗的余波，这些戒断症状在戒烟最初14天内表现最为强烈，之后逐渐减轻消失，持续时间为1个月左右。”

齐咏还提醒男性吸烟者，吸烟还会导致阳痿。吸烟导致阳痿是因为烟草中含有上百种有害物质，可使阴茎动脉发生硬化，血管管腔变细，血流量显著降低，造成勃起困难。另外，烟草中的有害物质有“杀精”作用，导致精子数量和活力下降，造成男性不育。

齐咏说，世界卫生组织已将烟草依赖认定为一种慢性疾病。如果你尽力了还是戒烟失败。这说明你产生了严重的烟草依赖，尼古丁“绑架”了你的大脑，所以请不要怀疑自己的意志力，寻找正确科学的戒烟方法——到各大医院的戒烟门诊就诊是戒烟成功道路上的钥匙。

电子烟是不安全的

不少人认为，电子烟不是真

正的烟草，比普通的香烟更安全。事实真的如此吗？

《中国吸烟危害健康报告2020》指出，“有充分证据表明电子烟是不安全的”。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。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。电子烟调味剂加热后可产生有害物质，特别是当气溶胶的浓度达到足够高时，将对人类健康造成威胁，尤其是对哮喘患者及有呼吸道疾病的人群。

省疾控中心健康教育所所长何景阳说，虽然电子烟对人体健康危害的研究仍在持续深入，但已有研究充分表明，使用电子烟可以增加心血管疾病和肺部疾病的发病风险。另外，由于大多数电子烟使用者同时使用卷烟或其他

烟草制品，会出现两种或多种产品导致的健康危害叠加。

有人认为，低焦油烟危害不大。何景阳说，低焦油烟会使吸烟者误认为他们吸入的此类香烟会降低患各种疾病的概率，结果导致吸烟者吸更多的香烟，这种行为被称为吸烟的补偿行为。很多证据都表明，低焦油卷烟并不能降低烟草危害，更无法提高戒烟率。



向埃塞医务人员学汉语

■援外纪事

本报讯（记者冯金灿 通讯员刘瑞强）应埃塞俄比亚提露内丝—北京医院首席执行官伊鲁巴柏多次邀请，中国第22批援埃塞俄比亚医疗队日前在该院进行了首次汉语培训。

当天，进行汉语授课的是中国第22批援埃塞俄比亚医疗队翻译、河南中医药大学外语学院何阳。基于非洲当地学生活跃的音乐细胞和丰富的肢体韵律，何阳设计了“以学生为主”的PBL（问题导向教学法）课堂策略，运用风趣幽默的课堂互动模式，带领来自该院各科室的当地医生、护士20多人，感受汉字的音韵，以及认识不同于当地阿姆哈拉语文字的结构框架，带领他们轻松进入自我介绍的有趣教学环节。

提露内丝—北京医院公关外联部部长伊塔亚尔在汉语课堂开班仪式上说，感谢中国第22批援埃塞俄比亚医疗队给医院带来了朝气蓬勃的工作新面貌，感谢中国医疗队对医院新冠肺炎疫情防控的无私捐助，以及双方默契和谐的医疗合作；持续的汉语培训能够带动更多医生增强对中国文化的了解，促进更多的医生到中国进修，提升业务水平。

信阳排查首诊负责制落实情况

本报讯（记者王明杰 通讯员李华 熊伟前 刘珊宏 马伟）记者5月30日从信阳市卫生健康委了解到，按照疫情防控工作要求，信阳开展了首诊负责制落实工作大排查。

为强化首诊负责制，信阳市卫生健康委落实医疗机构“守门人”作用，警惕避免发生聚集性疫情，在全市医疗机构中开展落

实首诊负责制大排查工作。目前，信阳共计排查26家民营医院，36家社区卫生服务中心，154个乡镇卫生院，2495所村卫生室，501所诊所（含联合门诊部），涵盖了全市3212家有首诊负责制任务的医疗机构。

此次排查工作，信阳共排查出五大类15个小问题，目前都已整改到位。

河科大二附院牵手哈密二院 促进学科共建

本报讯（记者刘永胜 通讯员牛然）眩晕性疾病是临床常见病、多发病、疑难病，一直是困扰临床医生的诊疗难题，也是困扰头晕、眩晕患者的难题。近日，应哈密市第二人民医院（哈密市肿瘤医院）的邀请，河南科技大学第二附属医院与该院签署学科共建合作协议，建立哈密市首家眩晕诊疗中心，对各种眩晕疾病进行精准诊治，推动该学科在哈密市的建设和发展。

河南科技大学第二附属医院眩晕科系洛阳市首家多学科会诊模式专科专病治疗单位，洛阳市眩晕病学会主委单位，在眩晕疾病的预防、诊疗、康复，包括心理治疗方面有独到的诊疗经验，影响力辐射豫西北地区，专业技术全省领先。

哈密市第二人民医院与河南科技大学第二附属医院签署学科共建合作协议，以提高当地眩晕性疾病的诊治水平，使眩晕诊治迈上专业化、多学科诊治的正规化进程，为区域内各类眩晕、头晕患者提供系统化、规范化、精确化的“一站式”服务。

据介绍，此次成立的眩晕诊疗中心，是哈密市第二人民医院落实“打造优势学科群”规划，成立的四大特色诊疗中心之一。该中心的成立，将使哈密市第二人民医院精准对接群众健康需求，以更优质的医疗服务为群众健康保驾护航。

■科技兴医

荧光显影技术 切除胶质瘤

本报讯（记者王明杰 通讯员谷运岭 张岩）近日，漯河市中心医院神经外科二病区成功为一名患者实施荧光引导下胶质瘤切除术。

这是漯河市中心医院第一例荧光引导下的胶质瘤切除手术，填补了漯河市空白。

2个月前，患者李某因“反复癫痫发作”来到漯河市中心医院神经外科二病区，被诊断为脑瘤，这是一种恶性肿瘤，全切除困难，复发率很高。

漯河市中心医院神经外科二病区主任桂志勇说，这个肿瘤虽然是恶性的，但是恶性程度不高，并且离脑皮层很近。该院拥有先进的手术显微镜，可以进行荧光素钠显影，准确分辨肿瘤的边界，做到肿瘤全切除，保护正常脑组织，基本不留后遗症，并且术后还可以继续放化疗，防止肿瘤复发。

桂志勇带领全科医生进行了详细的术前讨论，确保手术顺利进行。尽管这是该院第一例荧光引导下的胶质瘤切除手术，但是在北京天坛医院学习多次的桂志勇胸有成竹，手术历时4小时，顺利结束。

术后，患者神志清楚，四肢活动如常，未再出现癫痫发作，术后3周转到该院肿瘤科进行放化疗。

荧光引导下进行胶质瘤切除术，可以很好地显示肿瘤边界，提高肿瘤切除率，减少肿瘤残留率及并发症，缩短手术时间及住院时间，降低术后复发率，改善预后。

术后，患者神志清楚，四肢活动如常，未再出现癫痫发作，术后3周转到该院肿瘤科进行放化疗。

荧光引导下进行胶质瘤切除术，可以很好地显示肿瘤边界，提高肿瘤切除率，减少肿瘤残留率及并发症，缩短手术时间及住院时间，降低术后复发率，改善预后。



接种新冠病毒疫苗 共筑全民免疫屏障

济源推进疫苗接种工作

本报讯 截至5月27日20时，济源累计接种新冠病毒疫苗207061剂次。其中5月27日单日接种剂次最高，达到28365剂次。

据了解，自1月5日济源启动重点人群新冠病毒疫苗紧急接种工作，到5月14日突破10万剂次，历时130天。5月8日启动18岁以上人群接种工作，接

种速度加快，从10万剂次到20万剂次，用时仅13天。日前，济源累计接种173530人，完成两剂次接种33531人。

为保障接种规范运行，济源成立了新冠病毒疫苗接种工作领导小组和6个专项工作组，有序做好疫苗采购配送、宣传动员、接种组织、应急处置、安全管理

和经费保障等工作。

目前，济源共设置18个预防接种门诊和多个临时接种点，各接种点医务人员在疫苗供应充足的情况下，通过延长服务时间、优化服务流程、开启“5+2”工作模式，满足群众不同时段的接种需求，推进接种进度。

（王正勤 侯林峰 常佩）

许昌加强医疗救治保障

本报讯 5月27日，从许昌市卫生健康委传来消息，许昌进一步落实新冠肺炎疫情防控各项要求，切实做好新冠病毒疫苗接种期间的医疗救治保障工作。

许昌要求，各地各单位要扎实开展常态化疫情防控工作，切实落实首诊负责制，做好发热患者信息登记、闭环管理等；严格按照相关要求，规范各项管理工

作，加强科室医务人员感控知识与技能的培训。

对于新冠病毒疫苗接种期间的医疗救治保障工作，许昌市要求成立异常反应医疗救治工作领导小组和专家组，实现二级以上综合医院与接种点一一对应全覆盖；强化对医务人员培训，严重不良反应救治流程要上墙；确保现场药品、物品、设备配

齐配足，坚决杜绝药品过期及设备配而无法正常使用等情况；确保接种现场配备救护车，配齐车内药品、物品、设备，杜绝因急救资源不足出现救护车巡回使用或缺失；切实履行责任，举一反三、深入查摆存在的问题，严格落实新冠病毒疫苗接种医疗保障的各项工作要求。

（王正勤 侯林峰 时歌）



“这样疼不疼？没啥大问题，注意不要久坐久站，工作一段时间要站起来活动活动……”三门峡市中心医院骨科医院医务人员为一名患者查体后这样说。近日，三门峡市中心医院脊柱外科在门诊大厅举行了“关爱脊柱健康”义诊活动。

刘岩 汤剑燕 牛鹏磊/摄

河南省高校防艾宣讲艺术巡展收官

本报讯（通讯员张勇）5月30日下午，河南省高校防艾宣讲暨艺术巡展郑州站活动在郑州大学举行。13名防艾同伴教育学生讲师展开激烈的角逐，经过专家评审团，分获各类大奖。这也标志着河南省高校防艾宣讲暨艺术巡展活动圆满收官。

河南省高校防艾宣讲暨艺术巡展活动是我省“百千万志愿者高校防艾宣讲活动”的重要项目之一，从5月启动以来，

郑州市以第四轮全国艾滋病综合防治示范区建设为依托，以25个高校防艾基金项目为重点，以各县（市、区）为单位，指导支持辖区高校开展形式多样的艾防宣讲与艺术巡展活动，包括防艾专家进校园、艾滋病同伴教育、主题沙龙、校园防艾采访、主题绘画大赛、观影会、视频征集赛等。以学生为本，愿者高校防艾宣讲活动”的重要项目之一，从5月启动以来，

知识普及与技能提升，提高青年学生的参与度与接受性，提升高校防艾宣传实效。

当天的活动以一场青春活力的啦啦操表演为序，随后，郑州大学首届预防艾滋病同伴教育魅力讲师比赛（决赛）正式开始。经过专家团评审，12名防艾同伴教育学生讲师分获各类奖项。随后，一首青年学生志愿者原创的说唱《以艾之名》，将郑州市防艾成果展示推向高潮。郑

州市疾控中心副主任王德序代表郑州站向省疾控中心递交了艾滋病防治志愿者队旗，5月河南省高校防艾宣讲暨艺术巡展活动圆满收官。

据介绍，近年来，青年学生艾滋病发病率持续攀升，已经引起卫生与教育部门的关注与重视。郑州市高校众多，青年学生艾滋病防控工作压力日趋增大。郑州市疾控中心持续加大高校防艾工作力度，不断完善高

校联防联控机制，发挥高校学生志愿者、学生社团、辅导员、校医、共青团的作用，通过培训引导和项目资金支持，不断提高高校自主防艾能力，在高校设立艾滋病咨询检测点等，为青年学生搭建坚实的防艾屏障。

全国预防接种科普大赛结果出炉 焦作疾控系统获3个奖项

本报讯 此次大赛，河南共获得4项大奖，其中3项花落焦作……日前，从焦作市疾控中心传来喜讯，在5月16日举行的第一届全国预防接种科普大赛总决赛中，焦作市山阳区疾控中心参赛作品《三句半之免疫树下的小房子》获得全国三等奖，焦作市疾控中心参赛作品《预防接种Mojito（莫吉托）》《了解十日观察法，科学防治狂犬病》获得优秀奖。

据了解，为进一步激发广大预防接种工作者的科普工作热情，提升健康科普能力，创作并向公众传播科学权威的预防接种知识，提升公众的疾病防控意识，中华预防医学学会疫苗与免疫分会等2020年11月启动了“第一届全国预防接种科普大赛”。本次大赛主题为“科普教育，点亮未来”，历时6个多

月，经作品征集、形式审查、网络投票、专家评审等环节，从全国400多个作品评选出入围作品50个，最终评选出37个获奖作品，其中焦作市得到3个奖项。

参赛作品《三句半之免疫树下的小房子》，形象地展示了山阳区紧紧围绕群众需求，在预防接种过程中创新采取免疫树、小房子等工作法，为辖区居民提供安全高效便捷的公共卫生服务的成功经验，得到点评嘉宾、中国疾控中心主任医师刘大为的认可。参赛作品《预防接种Mojito》，以载歌载舞的形式，宣传了疫苗接种，形式新颖，令人赏心悦目。参赛作品《了解十日观察法，科学防治狂犬病》，以通俗易懂的语言，提高了群众对狂犬病的认识。

（王正勤 侯林峰 张艳）