

据国家癌症中心11月21日发布的年报显示，中国癌症的发病人数与死亡人数呈上升趋势，目前癌症已成为中国居民首要的死亡原因，其中25%左右的癌症死亡与吸烟有关。烟民数量超过3亿、烟草依赖的患者人数过亿、青少年吸烟率攀升……一边是吸烟的危害越来越大，一边是烟民人数居高不下，形势严峻！吸烟究竟有哪些危害？我们该如何认清这些危害尽快戒烟？本期健康问诊将与你共同探讨。

□ 蔡富根/整理

细说危害

不孕不育夫妇过半男性爱吸烟

“门诊调查显示，不育男性的吸烟率为54.86%，即超过半数吸烟，高于所有调查者中38.68%的吸烟率，不育男性中的吸烟率显著高于所有调查者。”日前，中国性学会会长、北京大学第三医院男科及人类精子库主任姜辉教授表示，吸烟对生育和男性性功能的危害严重。此前由中国性学会、北京大学第三医院等单位完成的《中国吸烟男性生育健康调查报告》发现，在出现自然流产和胚胎停育的人群中，吸烟男性比例分别为57.8%和51.4%。男性每日吸烟的支数增加，造成其配偶自然流产的比例也增高。吸烟时间越长，其配偶发生胚胎停育的比例也越高。“这些数据都提示吸烟会对生育健康造成危害。烟草中的尼古丁会影响精子、卵子和胚胎的质量，严重的会造成女性出现流产、胚胎停育等情况。”姜辉表示。

吸烟增加抑郁和精神分裂症风险

英国布里斯托尔大学发布的一项最新研究称，吸烟可能增加患抑郁症和精神分裂症的风险。这表明，吸烟不但危害身体健康，同时也会给心理健康带来负面影响。

该校学者领衔的团队分析了英国约46.2万人的相关数据，其中8%的人是烟民，22%的人有吸烟史。结果发现，吸烟会增加患抑郁症和精神分裂症的风险，此外患有这两种疾病的人吸烟的可能性本身也会增加。



研究发现大量吸烟让人“显老”

英国一项新研究发现，大量吸烟会让人“显老”，而这仅是吸烟的诸多负面影响之一。

为了调查大量吸烟对人体健康的影响，英国布里斯托尔大学研究人员对英国生物医学库的健康数据进行了统计分析。他们将样本分为两组，一组为从不吸烟的人，另一组为烟民和有吸烟史的人。

研究人员通过两种新型数据分析方法，确认了一些吸烟的已知影响，如肺功能变差、罹患慢性阻塞性肺病和皮肤癌的风险更高等。在这次的分析中，他们还发现，大量吸烟会使人面部衰老更快，脸看上去会比实际年龄老。

延伸阅读

研究显示使用电子烟可能导致肺癌

一项新研究发现，接触电子烟的尼古丁烟雾可能引发肺癌。这一研究为电子烟危害增加新的证据。

美国纽约大学医学院研究团队11月7日在美国《国家科学院学报》上发表报告说，他们让40只实验鼠连续54周暴露在含尼古丁的电子烟烟雾中，结果有9只（22.5%）出现了肺癌。此外，有23只（57.5%）出现了膀胱增生，患癌风险增加。新研究发现，哺乳动物细胞自身含有的一种离子也可与尼古丁发生亚硝化反应，产生亚硝胺物质，从而导致肺癌和膀胱处的癌前期增生。

近年来美国青少年吸电子烟已达到“流行性级别”。据统计，2018年有超过360万美国中学生吸电子烟，较2017年激增150万。世界卫生组织曾发布报告说，没有充足证据表明电子烟有助于戒烟，吸烟者只有完全戒除尼古丁才能最大程度受益。

美药管局再次提示电子烟可能导致癫痫

美国食品和药物管理局8月7日称，目前已收到127例在使用电子烟后癫痫发作的病例报告，药管局正在调查电子烟是否为直接原因。这是该机构4月以来再次提示电子烟可能存在相关风险。

美药管局代理局长内德·沙普利斯在一份声明中说，该机构正在调查电子烟与癫痫发作以及其他神经系统疾病之间是否存在直接关系。

美药管局说，一些人，特别是青少年在使用电子烟后经历过癫痫发作，而癫痫发作或惊厥已知与尼古丁毒性有关。还有研究显示，这些现象与意外吞入电子烟液有关。但最新报告的病例显示，使用电子烟可能会直接导致癫痫发作，这意味着电子烟可能存在新的潜在安全问题。

25%左右的癌症死亡与吸烟有关

还等什么？赶快掐掉你手中的烟！



数说吸烟

国家癌症中心数据显示：

25%左右的癌症死亡与吸烟有关

烟民数量超过3亿、烟草依赖的患者人数过亿、青少年吸烟率攀升……

作为烟草生产和消费大国，戒烟在中国一直是个“老大难”问题。甚至在烟民间还流传着“熏肉不易烂”“吸烟预防老年痴呆”等荒谬理论。

在日前召开的中国医学健康新闻发布会上，一系列研究数据被公布，关于吸烟的谣言也被一一破除。

——烟草依赖患者人数过亿

“我们国家有3亿多烟民，非常保守的估计，烟草依赖的患者人数过亿。”中日医院呼吸中心副主任、世界卫生组织禁烟与呼吸疾病预防合作中心执行主任肖丹在会上介绍说。

这个数字一点也不夸张。

今年5月，中国疾病预防控制中心发布了2018年中国成人烟草调查结果。数据显示，2018年中国15岁及以上人群吸烟率为26.6%，其中，男性为50.5%，女性为2.1%。与既往调查结果相比，吸烟率呈现下降趋势。

——男性青少年吸烟率达到34%

如果你认为吸烟只是成年人面临的问题，那就错了。在中国，青少年群体的吸烟率正在攀升！

中国医学科学院院长王辰在会上透露了一组数据：去年底发表在《柳叶刀—呼吸》上的一个数字显示，从2003年～2013年，中国15～24岁青少年吸烟率由8.3%上升到12.5%。

此外，2018年发布的调查显示，2018年中国15～24岁人群吸烟率已经上升到18.6%，其中男性青少年吸烟率达到34%。

——25%左右的癌症死亡与吸烟有关

“据国家癌症中心发布的年报显示，中国癌症的发病人数与死亡人数呈上升趋势，目前癌症已成为中国居民首要的死亡原因，其中25%左右的癌症死亡与吸烟有关。”国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷在会上介绍。此外，2015年，中国肺癌发生约73万，死亡约60万，其中42.7%都归因于吸烟。他同时强调，吸烟导致的肺癌造成了严重的经济损失，据估计，约高达52.49亿美元。如果按照年龄划分，60～64岁年龄段的相关经济损失更高，按性别划分，男性高于女性，按城乡划分，城市高于农村，按地区划分，东部比西部高。

——戒烟能带来哪些益处？

专家认为，戒烟可以有效降低肺癌发病风险，且戒烟时间越长，风险降低的越多。

以肺鳞癌为例，戒烟1～4年、5～9年和超过10年的，患发肺癌的风险逐渐降低，分别是84%和61%、41%。

大型的队列研究表明，戒烟5年以上的，肺癌发病风险较持续吸烟者降低39.1%，所以对预防肺癌最好的方法就是防止不吸烟者吸烟。对于已经吸烟的人，一定要强调越早戒烟风险越低。

——哪些人应该重点戒烟？

王辰在会上强调，有四类人群应当成为戒烟的重点对象，即领导干部、医务人员、教师、家长。

他分析称，医务人员应当深知吸烟之害，所以要拿出医务人员应当有的专业素养；教师对孩子的示范作用是巨大的；政府官员对社会是示范人群，应该让先进行为在身上体现，示范于社会；家长是控制青少年吸烟最有效、最利益相关人群。

——戒烟有哪些方式？

目前在国内的临床戒烟指南中，包括心理干预、行为疗法、戒烟药物在内的综合疗法是最好的戒烟治疗手段。

指南推荐三类治疗药物，包括尼古丁替代疗法类药物、盐酸安非他酮缓释片、酒石酸伐尼克兰，一个药物的疗程治疗周期是三个月，规范的治疗可以使戒烟成功率提高1～2倍。

戒烟门诊是专业提供戒烟诊治的一个有效场所。烟民朋友如果需要戒烟治疗，可以到当地的戒烟门诊寻求帮助。

目前国家还有全国专业戒烟热线(4008085531)，也可以帮助烟民朋友提供相应的戒烟咨询，以及帮助他们找到距离最近的戒烟门诊。

烟与谣言

不要相信这些说法！

——抽烟喝酒不影响长寿

“有人吸一辈子烟也能活到90岁，有人不吸烟反而得了肺癌……”

在社会上有不少人拿着这样的例子作为“论据”，证明吸烟并不一定有害健康。但在专家看来，这种说法是站不住脚的。

赫捷分析称，吸烟意味着发病风险高，但不是绝对吸烟就一定得癌，不吸烟就不得癌。

数据显示，总体的吸烟人群患癌的比例比不吸烟的人要高2～3倍。

以肺癌为例，肺癌当中有一种癌和吸烟有特别明显的关系，就是肺鳞癌。吸烟的人肺鳞癌发病风险比不吸烟的比例高5.8倍。而吸烟的人发生肺腺癌的风险则是不吸烟的1.8倍。

此外，肺癌与很多因素有关系，遗传因素、环境污染、装修污染、职业暴露等同样也是致癌因素。有些人可能不吸烟，但可能有其他原因导致癌症。

——吸烟预防老年痴呆

社会上还有一种说法认为，吸烟可以预防老年痴呆。这也遭到了专家的驳斥。

“我们现在有多项确凿的研究证实，吸烟不但不会预防老年痴呆，甚至还会促进老年痴呆。”王辰强调。

他表示，吸烟会引起血管病变、神经退变一系列的问题，对老年痴呆这样病发原因不清楚的病总体效果反而没有任何的预防作用。

——戒烟药物损伤身体

提到戒烟药物，有的烟民朋友会认为“是药三分毒”。

2016年4月发表在《柳叶刀》杂志上的研究，纳入了全球16个国家8144名吸烟者，分别给予尼古丁替代疗法相应的药物，酒石酸伐尼克兰以及盐酸安非他酮缓释片，还有安慰剂对照，进行疗效的比较以及安全性指标的观察，结果发现这些戒烟药安全有效，没有增加神经系统毒性作用。

美国FDA也根据这项研究撤除了对戒烟药物酒石酸伐尼克兰的关于精神神经系统症状不良反应的黑框警告。

2018年发表在《美国医学杂志-内科学》杂志上的一篇文章对8000多名吸烟者进行了随访调查，结论是没有证据表明这两项重磅级的研究都论证了戒烟药物的安全性和有效性。



烟民吃喝

吸烟男人吃什么可以清肺？

在现实生活当中，有大部分的男性都有吸烟喝酒的坏习惯，吸烟最严重危害到的是肺部。所以，吸烟的男人应该多吃一些能起到清肺的食物来保养肺部。

1.常服用富含维生素C的食物



经常吸烟会消耗体内大量的维生素，所以爱吸烟的男性应该多吃一些富含维生素C的蔬菜水果，可以多吃橘子和柠檬以及柚子等水果，还可以多吃番石榴和辣椒以及草莓等食物，特别是芥蓝和菜花以及猕猴桃等食物，含维生素C是非常丰富的。

2.多吃些富含维生素B2的食物

喜欢吸烟的男性在平时要多吃动物的内脏和蛋黄，还可以多吃乳类食物和奶类食物，瘦肉和蔬菜水果都富含维生素B2，也是可以多吃的。

3.多喝茶



因为香烟中含有一些化合物，会导致动脉内膜增厚，而且会导致胃酸分泌量减少和血糖升高，茶叶中的儿茶素可以有效地防止胆固醇在血管壁上的沉淀，还可以促进肠胃蠕动和降低血糖，所以吸烟的人应该多喝茶，尤其是绿茶，可以减轻香烟带来的毒害作用，还可以起到利尿排毒的作用。

4、多吃含硒丰富的食物

喜欢吸烟的男性应该多吃动物肝脏和海藻类食物，以及鱼虾类食物，因为经常吸烟会导致人体血液中的硒元素降低，含硒元素又是防癌抗癌不可缺少的一种微量元素，所以应该多补充硒元素。

5.多吃坚果和粗粮

吸烟的男性在平时要多吃五谷杂粮，多吃坚果类食物，可以多吃核桃和葵花籽以及杏仁等坚果类食物，这类食物含有丰富的维生素e，可以使吸烟者得肺癌的几率大大降低。

□ 据新华社、中新社、家庭医生等