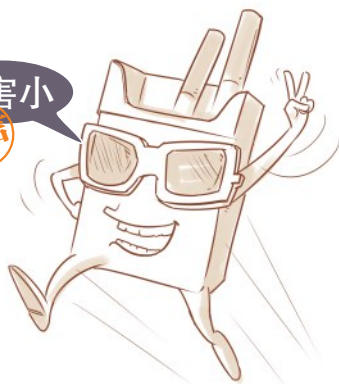


编前:昨天是5月31日,是第三十四个世界无烟日,各地纷纷开展控烟宣传活动,提醒人们重视吸烟带来的危害,呼吁全社会杜绝在公共场所吸烟,营造健康绿色的生活环境。不过,网上流传的一些说法似乎让“老烟枪”们又看到了不用戒烟的“希望”。比如,抽茶烟更健康、吸烟时只要不吸入肺就无害、老烟民突然戒烟会伤身……那么,这些说法是否靠谱?真相又是什么?这期《新知》就来聊聊这一话题。

危害小

谣言



低焦油烟危害小?

真相:焦油降低不代表致癌物含量降低

“吸烟有害健康”早已为公众熟知,伴随着我国居高不下的吸烟率,烟草早已成为公众健康的头号杀手。当烟草制品出现“低焦油低危害”字样时,吸烟者犹如吃了一颗“定心丸”。然而,事实果真如此吗?

“这是一种伪科学的说法。”张建枢表示,国内外众多科学研究早已证明,任何降低焦油的方法和添加剂,都无法真正减少卷烟对人体造成的危害,低焦油不能与低危害等同。

“事实上,无论是高焦油卷烟还是低焦油卷烟,只要是烟草制品,在燃吸过程中都会产生大量有害物质。焦油含量降低不代表致癌物含量也降低。”肖丹说。

相关毒理学研究证明,焦油含量下降时,焦油中的某些强致癌物含量并未减少,如亚硝胺类物质、稠环芳烃等,因此降低卷烟焦油量并不能减少烟草对人体健康的危害。

另外,市面上在售的“低尼古丁烟”,商家以“低尼古丁危害小”为营销噱头。“抽这种烟往往会导致‘补偿吸烟’现象。”肖丹表示,因为卷烟中尼古丁的含量降低后,吸烟者为了维持体内尼古丁的浓度,会采取“补偿行为”,即吸得更多。随着吸烟次数和数量的增加,吸入烟草中的其他有害物质也会增加。

不吸入肺就对身体无害?

真相:只要吸烟就不可能不过肺

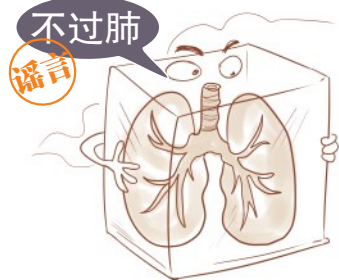
只吸不咽,烟雾只要不吸入肺部,对身体就无害。这观点正确吗?

“只要吸烟,就不可能不过肺。”肖丹表示,在开始吸烟的一瞬间,烟雾就随着吸气气流快速进入肺部,这一过程我们自己是无法控制的。此外,吸烟时呼出的烟雾会再次被人体吸入,相当于吸二手烟。烟气中的有害化学物质、致癌物质通过呼吸进入肺部,并吸附在衣物上,大幅增加吸烟者和家人患呼吸道系统疾病、心血管疾病的风险。

同时,这种所谓“不过肺”的抽烟方式对口腔、喉咙的伤害依然存在。肖丹指出,卷烟中的有害物质残留在口腔、鼻、咽、喉等部分,使唾液腺发炎、味蕾受损,味觉和嗅觉能力也会大大减弱,还会导致口臭、牙齿变黄变黑、牙周病、口腔白斑病等疾病,同时会使吸烟者患口腔癌、支气管癌、喉癌等癌症的几率大大增加。

不过肺

谣言



突然戒烟反而伤身?

真相:戒烟后出现戒断症状属正常现象

民间有种说法:不要轻易戒烟,突然戒烟,反而会伤身。这种说法是否有科学依据呢?

“这种说法是不对的。”肖丹指出,有些“老烟枪”突然戒烟后,会有特别想抽烟、心痒、坐立不安,甚至头痛、失眠、焦虑等症状,从而感觉自己好像生病了。临床上,这些症状属于戒烟后出现的“戒断症状”。“多年的吸烟行为,已让他们的身体对烟草产生依赖,突然戒烟后身体自然就会出现一些异常。这些异常反应,往往是身体逐渐变好的表现。”她说。

网上传言称,戒烟后容易得肺癌,这一说法的真实性又如何呢?

“这一结果正是由于长期吸烟导致的,与戒烟无关。”肖丹指出,突然戒烟后被诊断出癌症,要么是时间上刚好碰巧,要么就是因出现戒断症状去医院检查,发现了癌症。如果是在戒烟之前主动去检查身体,同样会查出癌症。是否得癌症与戒烟毫无关系,长期吸烟恰恰会大幅提高患癌风险。

“因此我们希望所有烟民戒烟,越早越好,任何时候开始戒烟都不迟。”肖丹强调。

某些食物能排“烟毒”?

真相:只有戒烟才能真正排“烟毒”

我排毒

谣言



众人皆知吸烟有害健康,但总有人割舍不下手中的烟。于是,为迎合这部分人,网上有人发布了排“烟毒”食物,常见水果梨、杨桃、枣都在其中。

“迄今为止,学术界并未给出吃某些食物可排‘烟毒’的证据。”肖丹表示,吸烟对人体的危害主要体现在两个方面:物理上,烟草中的有害物质会进入人体肺部及其他器官,导致慢性呼吸道系统疾病、恶性肿瘤等;化学上,烟草中的有害物质可以诱发过氧化反应等,增加人体罹患多种疾病的风险。而食物经过胃肠消化,变成小分子被吸收进入血液,无法起到排“烟毒”的作用。

有些人会说,有一些植物的提取物(茶叶等)中含有各种抗氧化成分,能对吸烟导致的人体过氧化状态,起到一定的缓解作用。肖丹认为,从这一角度来看,喝茶或者食用某些植物的提取物,可能多少有些好处,但这种好处是有限的,且缺乏科学证据。

“总之,目前尚无充足的科学证据表明,吃某种食物能降低吸烟对人体的危害。要想真正排‘烟毒’,只有戒烟一条路。”肖丹强调。

(科技日报)

别再谣烟惑众

茶烟是健康烟?有食物能排「烟毒」?戒烟会伤身?

我安全

谣言



我健康

谣言



抽电子烟很安全?

真相:其烟雾具有细胞毒性

近年来,电子烟销量迅速增加。不少商家以“安全的烟草替代品”为卖点宣传电子烟,实际情况到底如何?“大部分电子烟仍以使人致瘾的尼古丁作为主要成分,与传统烟草相比,只是换汤不换药。”张建枢表示,电子烟中往往会加入多种芳香剂和化合物,因此吸电子烟的人还有吸入其他有毒化合物的风险。

肖丹表示,研究发现,电子烟液中含有甲醛、乙醛等羰基化合物。众所周知,甲醛具有极强的致癌性,并且会抑制呼吸道上皮细胞纤毛的运动,进而对呼吸道产生损害。有研究还发现,随着烟液的温度升高,其甲醛、乙醛等的浓度明显增加。此外,电子烟液中还检出了烟草特有的亚硝胺,其中N-亚硝基降烟碱等被国际癌症研究机构列为I类致癌物。

肖丹指出,电子烟气溶胶中可检出锡、铜、镍、砷等重金属元素,这些重金属元素在人体内逐渐累积,可对健康造成损害,尤其是神经系统。电子烟气溶胶的纳米粒子质量很小,其被吸入后,可能会就此长期“潜藏”在人体肺部最深处中,带来的健康隐患甚至比吸卷烟还大。

“电子烟烟雾具有细胞毒性。暴露于电子烟烟雾中的细胞更容易发生DNA损伤和死亡。”肖丹表示,电子烟气溶胶中含有丁二酮等物质,可以损伤正常人支气管上皮细胞纤毛功能。电子烟液体和气溶胶可对人肺成纤维细胞、肺上皮细胞和人胚胎干细胞产生明显的细胞毒性,导致细胞凋亡、损伤等。