



远离烟草困扰 戒烟有方法

□广州中医药大学第一附属医院 邱艺俊

吸烟不仅有害自己的健康,还会影响到身边被迫吸“二手烟”的亲朋好友。统计数据显示,2023年我国烟民人数超过了3.5亿,而被动吸烟的人数高达7.4亿,每年因烟草导致心脑血管病、癌症等死亡人数高达100多万,超过了艾滋病、结核病、交通事故以及自杀死亡人数的总和。因此,吸烟已成为目前全球最大的公共卫生威胁之一。

吸烟伤身要小心

吸烟伤“肺”。吸烟时产生的烟雾含有一氧化碳、尼古丁、焦油等多种有害物质,它们进入肺内后累积,导致慢性支气管炎、支气管扩张、肺气肿,甚至肺癌等肺部疾病。

吸烟伤“脑”。吸烟会促进肾上腺素与去甲肾上腺素释放,引起血管痉挛或收缩,造成血压升高,血管壁损伤,引发动脉粥样硬化,易形成血栓或脑出血,进而发生中风事件。且吸烟者中风概率较非吸烟者高出2倍以上。

吸烟伤“心”。烟草中大量的尼古丁会使人心跳加快、血压升高,诱发心肌缺血、缺氧,促使动脉粥样斑块沉积,导致冠心病的发生。吸烟还会诱发急性心肌梗死、猝死等冠状动脉事件。前瞻性临床研究发现,不论吸烟量多少、戒烟时间长短,吸烟者发生心衰的风险均高于从不吸烟者。

吸烟伤“胃”。吸烟会致使胃肠疾病患者病情恶化,减慢胃溃疡或十二指肠溃疡的愈合速度,甚至演变为慢性病。吸烟还会刺激神经系统,加速唾液及胃液分泌,使胃肠紧张,食欲缺乏。吸烟者罹患胃癌、胰腺癌、结肠癌等疾病的概率与其吸烟量呈正相关。

吸烟伤“肝”。吸烟会影响肝脏的脂质代谢,增加血液中的脂质,使人体胆固醇增高,大大增加了肝脏的解毒负担。

吸烟伤“骨”。雌激素是骨骼发育

的重要激素,吸烟会加快人体骨质流失,干扰机体雌激素分泌,造成骨质疏松。烟瘾较大者常伴有腰背疼痛的慢性症状,可能是吸烟导致流向关节盘的血液减少,从而引起关节退变。

吸烟伤“生殖”。吸烟会造成女性雌激素分泌异常,减少成熟卵母细胞,女性长期吸烟还会影响卵子健康,降低受孕概率。对于男性而言,吸烟会抑制其脊髓的神经中枢,降低性欲,引起末梢血循环障碍,可导致阳痿。此外,吸烟还可影响精子活力,使畸形精子增多,增加不育风险。

吸烟伤“口”。烟草中的焦油及烟雾的热量会使唾液腺发炎,味蕾受损,味觉和嗅觉能力减弱,同时还可引起黏膜慢性烧伤,产生慢性热创,可能导致恶性咽喉肿瘤。

吸烟伤“颜”。吸烟者的牙齿会发黄发黑,脸色暗淡无光泽。经常夹烟的食指和中指会被染出黄斑,呈现出“烟熏手”。

和烟瘾做个了断

烟瘾又称尼古丁上瘾或尼古丁依赖症,是指长期吸烟者对烟草中的尼古丁产生上瘾症状。吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降,同时损害呼吸、循环、生殖系统。此外,二手烟和电子烟同样会对人体造成危害。二手烟中的有毒物质会随呼吸进入体内,对二手烟吸入者健康造成危害。



害,非吸烟人群频繁接触二手烟,会增加吸烟相关疾病的发病风险。孕妇吸入二手烟,可能引发流产或早产,可能造成胎儿神经管畸形、唇腭裂等缺陷。儿童吸入二手烟,可能影响生长发育和智力发育,还可能引发甚至加重儿童哮喘、肺炎、过敏性鼻炎等疾病。电子烟与卷烟的外观、烟雾、味道和感觉类似,虽不用燃烧,没有一氧化碳和焦油,但原料中含有大量尼古丁成分,还有丙二醇和甘油,以及可能超出国家标准含量上百倍的甲醛等有害物质。

尽管吸烟者认识到了烟草的危害,并且多数吸烟者有戒烟的意愿,但往往以失败告终。因为烟草中的尼古丁具有高度成瘾性,吸入后可使人产生“欣快感”,暂时改善认知能力、延长注意力集中时间,减轻焦虑、抑郁等不良情绪。吸烟者停止吸烟或减少吸烟量数小时后,尼古丁浓度在人体内衰减得非常快,致使多巴胺分泌减少,令吸烟者表现出紧张、易怒、食欲增加、注意力不集中等强烈的吸烟欲望。吸烟者戒烟3~7天后,还会出现疲倦、头痛、暴躁、失眠、咽喉咳嗽、头晕、胃痛等强烈的尼古丁戒断反应。

科学戒烟小妙招

消除紧张情绪。如果吸烟的主要原因是工作紧张,可以尝试改变工作环境和习惯,用无糖口香糖、水果等代替所有的吸烟工具,多休息,多走动。

加强戒烟意识。改变引起吸烟念头的不良习惯,主动重复不再吸烟的决心。同时寻求家人和朋友支持,如果能得到亲友的支持和监督,将提高戒烟成功率。

寻找替代方法。参加切实可行的体育运动或一些技巧游戏,有助于缓解精神压力,减少对吸烟的依赖。通过经

常刷牙、喝茶、嚼无糖口香糖等转移注意力,同时需注意避免高热量零食。

避免接触诱因。识别并避免易引发吸烟欲望的情境,改变“饭后一支烟”的错误理念,丢弃烟灰缸、打火机、香烟等吸烟用具。

戒烟门诊治疗。吸烟者可到正规医院的戒烟门诊寻求帮助,临床上可对戒烟患者进行心理干预,必要时使用戒烟药物。目前尼古丁替代疗法、抗抑郁药等已被证实可以帮助没有精神健康问题的吸烟者戒烟。

中医药疗法。通过膏方戒烟,可取生地200g、玄参150g、麦冬200g、甘草30g,加水2000ml,文火熬成膏状。每日2~3次,每次1匙,于戒烟前用开水冲服,服后会降低吸烟意愿。具有方法简便,材料易得,价廉无毒性的优点。也可通过加味丁香散贴敷治疗,取丁香、肉桂、茴香、吴茱萸各等份,研为细末装瓶备用。用时取药粉0.5~1g,用适量凡士林调成膏状,或加少许白酒做成药饼,贴敷于阳溪穴旁疼痛明显处,外用胶布固定,每日换药1次。此外,耳针治疗也具有较好效果,用毫针刺刺激口、鼻、肺、气管、胃、交感、神门、皮质下、戒烟1区(肺与气管之间)、戒烟2区(肾上腺周围)等穴位,留针15分钟,每日1次,两耳交替应用。也可埋针或耳穴压豆于上述穴位,每日自行按压所贴耳穴3~5次,每次3~5分钟。在饭后或抽烟欲望最强时,按压耳穴以加强刺激。

吸烟是癌症、心血管疾病、慢性呼吸器系统疾病、糖尿病等多种疾病的危险因素,也是导致过早死亡的重要原因。长期来看,戒烟不仅能让人少生病,还能降低多种疾病的死亡风险,切实达到延年益寿的目的。

(医学指导:广州中医药大学第一附属医院大内科主任 吴伟)

“有口难开”的痛 关注颞下颌关节

□南方医科大学口腔医院 丁婧文 陈朝泓 管东华

在生活中,如果遇到一张开嘴巴关节咔咔响,嘴巴张不大,甚至一吃东西脸颊就会痛等状况,很大概率是患了颞下颌关节紊乱病。

认识颞下颌关节

颞下颌关节是颞骨和下颌骨之间形成的关节,是由下颌骨的髁突、颞骨的关节窝和两者之间的关节盘组成,是人体最复杂的关节之一。在开口闭口时,可用食指摸耳屏的前方,感觉到两个小圆突在前后动,就是颞下颌关节在动。颞下颌关节在神经肌肉系统的支配下行使功能,人类说话、咀嚼、吞咽,甚至做面部表情都要用到它,每天的使用次数超过1000次。

颞下颌关节紊乱病

颞下颌关节紊乱病是一组涉及颞下颌关节及邻近肌肉和组织的疾病,主要表现为弹响、杂音、疼痛和下颌运动障碍。具体表现为:

关节弹响。开口或闭口时,颞下颌关节发出咔咔声或碾东西的声音,或者类似下雨的沙摩擦音。

疼痛。吃饭、说话、唱歌或者打呵欠时耳朵前部、面部会疼痛,还有部分人群早起会觉得脸颊的肌肉酸胀、受累。

下颌运动障碍。张口闭口异常,比如进食或打哈欠困难,嘴巴张不开,或嘴巴张太大不能合拢,甚至开口歪斜,两边关节不对称,更有甚者开口过程中突然出现障碍停顿,只有做特殊动作或者压迫关节区才可顺和张口。

专家介绍,在排除头部、颈部、耳部问题后,如果仍出现头痛、耳痛、颈部疼痛症状,要考虑可能患了颞下颌关节紊乱病。

多种致病因素

颞下颌关节紊乱病是一个复杂的多因素疾病,且每种致病因素对病情的影响因人而异。

创伤。对面部尤其是关节区域的直接打击,下巴的碰撞都有可能造成颞下颌关节损伤,包括韧带拉伤、关节盘移位等。

微创伤。指长时间反复施加在关节结构上的微小力量,如夜磨牙、紧咬牙等活动,会加重牙齿、关节和肌肉的负担,对其造成微创伤。

咬合异常。上下颌牙齿咬合的不稳定或者咬合关系的急性改变,比如上下两边牙齿,下边拔了牙但未及时镶牙,上边的牙齿会慢慢伸长,造成咬合不平衡,随时间推移,将导致关节、肌肉和咬合之间的功能失衡。

保护颞下颌关节

应养成良好的口腔习惯,双侧交替咀嚼,有控制地打呵欠或大笑,不食用过于坚硬的食物,避免用牙齿开瓶盖,不啃咬牙签、笔或者手指,停止嚼口香糖等。据报道,习惯性侧睡也是伤害颞下颌关节的原因之一。

运动时做好防护,如进行接触性体育运动时,要佩戴运动护齿及适当的防护装备。如果有夜磨牙情况,可在医生的指导下,佩戴软的磨牙垫,以保护关节和牙齿;如果有紧咬牙齿的不良习惯,要尽力克服,放松下颌。

希望大家积极行动起来,保护颞下颌关节,健康口腔,健康生活。(广东省卫生健康委宣传供稿)

情绪压力。情绪压力会加重头颈部肌肉的紧张性,从而引起颞下颌关节紊乱病,或者加重不适症状。如学生在考试前或者白领人群在工作繁忙的时候,咬紧牙齿啃咬指甲或笔等动作,也会有人会出现下巴摇摆的表现。

及时对因治疗

颞下颌关节紊乱病的治疗方法包括:可逆性治疗、咬合治疗和手术治疗。由于颞下颌关节紊乱病的病因机制尚存在争议,临床上难以做出明确的病因学诊断。因此,在病因未明确前提倡先开始温和的可逆性对症治疗,若不能有效缓解症状,则进一步采取其他治疗措施,在前线治疗无效的情况下再考虑手术治疗。

大多数颞下颌关节紊乱病是良性的,不会威胁生命,患者出现不适时应及时就诊,避免过于焦虑和紧张。患者可以积极地与医生沟通交流并配合治疗,同时也可以通过运动、旅游、培养兴趣爱好等方式转移注意力,释放压力。如果颞下颌关节存在疼痛症状,应尽可能地让受累关节和肌肉得到休息,尽量将下颌运动控制在无痛范围内。其次,还要注意纠正与颞下颌关节紊乱病密切相关的不良习惯,如咬硬物,长期使用一边牙齿咀嚼,大口进食,紧咬牙齿等。

此外,患者还可通过理疗促进局部组织微循环,从而达到放松肌肉、缓解疼痛的目的。目前热敷疗法、红外线疗法、激光疗法、电刺激疗法、超声波疗法等物理治疗方法,可应用于颞下颌关节治疗。患者可在家实施热敷疗法,用40℃热毛巾湿敷于疼痛区域,每次持续15~20分钟,最长不超过30分钟。

保护颞下颌关节

应养成良好的口腔习惯,双侧交替咀嚼,有控制地打呵欠或大笑,不食用过于坚硬的食物,避免用牙齿开瓶盖,不啃咬牙签、笔或者手指,停止嚼口香糖等。据报道,习惯性侧睡也是伤害颞下颌关节的原因之一。

运动时做好防护,如进行接触性体育运动时,要佩戴运动护齿及适当的防护装备。如果有夜磨牙情况,可在医生的指导下,佩戴软的磨牙垫,以保护关节和牙齿;如果有紧咬牙齿的不良习惯,要尽力克服,放松下颌。

希望大家积极行动起来,保护颞下颌关节,健康口腔,健康生活。(广东省卫生健康委宣传供稿)



腰腿疼痛久治不愈 勿忽视椎管内肿瘤

□阳春市人民医院 袁律 周智梅

出现腰腿疼痛、麻木时,大部分人的第一反应是腰椎间盘突出,然而当这些症状长期反复发作时,需警惕椎管内肿瘤。一位70岁的患者因“双下肢麻木伴感觉功能减退1年余”就医。入院后,医生结合查体与胸椎增强磁共振成像(MRI)结果发现,患者T9椎体水平椎管内占位,考虑其双下肢麻木感觉功能减退是由髓外硬膜下肿瘤性病变—脊膜瘤所致。医生为患者成功施行了“显微镜下T9椎管内肿瘤切除术+硬脊膜修补术”,患者术后双下肢麻木及感觉障碍症状明显好转,无腰痛、肢体乏力等并发症。

了解椎管内肿瘤

椎管内肿瘤又称为脊髓肿瘤,是指生长于脊髓及其附属结构的肿瘤,可压迫脊

髓和神经,引起肢体运动和感觉障碍。随时间推移,肿瘤挤压椎管内的脊髓,造成严重的不适症状和功能障碍,甚至导致瘫痪,是一种危害较大的疾病。椎管内肿瘤可分为原发性肿瘤及继发性肿瘤。根据发生部位不同,又可分为脊髓内肿瘤、脊髓外硬脊膜下肿瘤和硬脊膜外肿瘤。其中,脊髓外硬脊膜下肿瘤占51%,且大部分为良性肿瘤,最常见的为脊膜瘤、神经鞘瘤、神经纤维瘤。

警惕四种常见症状

神经根性疼痛。椎管内肿瘤尤其是神经鞘瘤,早期最常见的症状是神经根性疼痛,由脊髓神经后根受刺激,引起的神经痛。疼痛部位与肿瘤所在平面的神经分布区域一致,定位诊断有重要意义。如颈

椎管内肿瘤表现为脖子疼、手麻手疼;腰管内肿瘤则表现为腰疼、腿疼腿麻;而夜间痛及平卧痛则是脊髓肿瘤的特殊症状。

感觉障碍。肿瘤压迫传导感觉的神经纤维,使得功能缺失,致使出现感觉障碍。感觉神经受压迫部分损伤时,出现感觉减退和感觉错乱,感觉神经完全被破坏后出现感觉丧失。由于人体感觉神经是从下往上行走的,因此受肿瘤压迫,脊髓以下的部位均会出现感觉障碍,如胸髓肿瘤,会使胸部以下的部位均会出现感觉障碍。

运动障碍。与肿瘤所在位置相关,颈髓病变可减弱四肢肌力;胸腰段损害表现为下肢无力、肌张力增高及病理反射阳性等;腰骶段损害表现为马尾神经受损体征,肌张力及腱反射低下等;部分患者可伴有肌肉萎缩。

括约肌功能障碍。表现为排尿、排便反射的异常,出现便秘、小便急促甚至大小便失禁。

早诊早治效果好

目前,外科手术是治疗椎管内肿瘤的首选方式,可分为传统开放手术和微创显微外科手术。若发现椎管内肿瘤,不必紧张,椎管内肿瘤多为良性,只要早期发现,通过手术治疗将其全部切除,患者的神经功能可得到很好的恢复,且术后预后较好。但随着肿瘤压迫神经时间的延长,神经功能会逐渐出现不可逆的损伤,甚至坏死,若发现较迟,延误了治疗时机,即使切除了肿瘤,神经功能也无法恢复。早发现、早诊断、早治疗对于提高椎管内肿瘤的预后极为重要。

防“胃”杜渐 远离胃癌

□广州中医药大学第三附属医院 赵蔚



生、异型增生,最终发展成胃癌,这一过程通常需要10多年。

高盐腌制食品、吸烟酗酒、幽门螺杆菌感染、胃癌家族史等都是胃癌的相关危险因素。胃癌患者早期常无特异症状,随病情的发展,可出现上腹胀、隐痛、反酸、恶心等症状,严重者甚至出现进行性吞咽困难、呕血黑便、胃痛持续加重并向腰背部放射等。临床上,常见的癌前疾病包括慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃等,均具有恶变倾向。

留心“胃”信号

胃癌是一种起源于胃黏膜上皮细胞的恶性肿瘤。然而,胃癌的产生是一个多步骤的进展过程。从慢性浅表性胃炎开始,如果不及时采取治疗措施,随病情进展将逐渐演变为萎缩性胃炎、肠上皮化

护航“胃”健康

饮食习惯良好。养成良好的饮食习惯,保持饮食规律,避免暴饮暴食和睡前饱食。多吃蔬菜、水果、粗粮,少吃过烫、辛辣油腻、腌制、烟熏食物,同时注意控制浓茶、咖啡、酒精的摄入。

改善生活方式。戒烟戒酒,避免熬夜及过度劳累,保持规律作息,避免适当运动、慢跑、快走、游泳、八段锦等有氧运动有助于改善胃病。

保持情绪稳定。中医认为,肝在志为怒,情志过盛会伤肝之气机条达,肝旺气血失调,失于疏泄,横逆犯胃,容易引起一系列胃肠疾病。

积极治疗胃病。萎缩性胃炎、胃溃疡等患者,应积极规范治疗,定期复查,可以降低胃癌发生的风险。一旦发现幽门螺杆菌感染,需要药物根除治疗。另外,注意避免长期使用非甾体类抗炎药物,必要时在专业医生指导下更换其他更为安全的药物。

预防胜于治疗

定期进行胃镜筛查是发现早期胃癌

的重要手段。早期胃癌十分隐蔽,通过内镜和内镜下活检,医生能直观地发现胃黏膜是否存在可疑病变,并对局部病灶进行病理活检。及时的胃镜筛查,有助于准确诊断早期胃癌,尽快给予针对性治疗,阻断胃癌的发展进程。一般来说,≥45岁人群,无论既往有无消化系统的问题,建议择期进行1次胃镜检查。若符合以下任意1项者,则为胃癌高风险人群,必须引起重视:家族中有胃癌病史者;幽门螺杆菌感染者;有吸烟、重度饮酒、高盐饮食、腌制食品等不良生活饮食习惯者;慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等相关疾病患者。此外,建议有胃痛、胃胀、反酸、烧心、嗝气等消化道不适症状,且反复发作的人群,进行胃癌早期筛查。

胃癌的预防并非一朝一夕,胃癌的预防需要进一步。共同关注胃肠健康,提高胃癌认识,重视早筛、早治,一起向“胃”健康前进。

揭秘“吃播”与胆结石之谜

□广州医科大学附属第二医院 许咏怡 李敏 林以彤

观看美食“吃播”视频已成为许多人深夜的慰藉,然而有网友怀疑深夜空腹看吃播会诱发胆结石,让不少人心生疑虑。广州医科大学附属第二医院肝胆外科副主任医师蒋小峰为大家揭开“吃播”与胆结石的真相,并提供有效的预防之道。

成因复杂多样

胆结石是一种常见的消化系统疾病,发病率正逐年上升,一般没有明显临床症状,需要B超检查才能发现,好发于40~60岁人群。但近年来,越来越多的年轻人患上了胆结石。

胆结石的形成是多因素综合作用的结果,不仅与胆汁分泌有关,还涉及代谢异常、胆道狭窄、遗传等多种复杂原因。此外,胆汁的分泌是一个持续不断的生理过程,全天候在体内运行,支持消化系统的正常运作。因此,将胆结石的成因简单归结于胆汁分泌是不准确的,应当全面考虑各种可能的诱因。

由此得出,深夜空腹观看吃播视频不会直接诱发胆结石的形成。看吃播本质上是一种心理上的代偿性满足,过度沉迷于虚拟的食欲满足之中,可能刺激生理上的食欲大幅增强,加剧对食物的强烈渴望,从而促使人们做出摄入过量不健康食物或暴饮暴食等非理性行为。在享受吃播乐趣的同时,应避免让心理上的短暂愉悦转变为身体健康的潜在威胁。

不良习惯是诱因

不吃早餐。正常情况下,人体肝脏

会24小时不断分泌胆汁,胆囊的主要功能是储存和浓缩胆汁。当夜间未进食便入睡后,胆囊会逐渐充盈,胆汁的浓度会在清晨达到最高水平。倘若此时不进食早餐,胆汁便无法发挥作用,只能长时间留存于胆囊之中。长此以往,就会产生一种类似于胆固醇的物质,导致胆结石形成。

暴饮暴食。一旦暴饮暴食,食物中的蛋白质和脂肪会促进肝脏分泌胆汁和刺激胆囊收缩,胆囊内大量的胆汁会流入肠道帮助消化食物,致使胆囊内的胆汁变得过于浓稠,容易结晶,从而诱发胆结石。

不良坐姿。有些人饭后习惯性地沙发上“葛优躺”,但卷曲的身体状态会导致腹腔压力增高,使胃肠道蠕动受限,极不利于食物的消化吸收和胆汁排泄,同时还会影响胆汁酸的重新吸收,导致胆汁中的胆固醇与胆汁酸比例失调,长期持续便会诱发胆结石。

长期素食。胆汁的主要成分是水、胆盐、胆固醇、胆色素和各种无机盐,胆汁没有消化酶,主要靠胆盐实现乳化作用。胆盐可以把大块的脂肪分散成许多脂肪微粒,便于肠道吸收,同时胆盐还可以激活肠道内的多种酶,促进肠道对营养物质的吸收。人体每天分泌800~1000ml胆汁,食物中蛋白质和脂肪会促进胆汁的分泌,而长期素食会减少胆汁的分泌、排泄,胆汁容易沉积形成胆结石。

专家指出,预防胆结石要做到以下几点:保持健康饮食习惯,避免暴饮暴食;维持适当体重,增加体育锻炼,减少“葛优躺”;避免过度劳累与熬夜,保持充足的睡眠和休息。