

突然戒烟等于“找病”？假的！

医生提醒：吸烟百害无一利，戒烟越早越好

YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修

抽电子烟很安全？突然戒烟等于“找病”？这些民间流传的说法是否靠谱？如何戒烟更科学？近日，记者对烟台毓璜顶医院呼吸与危重症医学科副主任医师徐建锋进行了采访。

电子烟损害身体健康

很多人觉得电子烟无害，将电子烟作为戒掉传统卷烟时的替代品。真是这样吗？

徐建锋说，电子烟不光对戒烟没有明确帮助，而且有充分证据表明电子烟是不安全

的，会对健康产生危害。很多商家以电子烟不含焦油、悬浮微粒等有害成分为卖点大肆推广。其实，电子烟是一种特殊的烟草产品，一般由烟油和烟具组成。烟油主要由烟碱



(尼古丁)制成，并通过电子烟具将尼古丁及各类添加剂雾化后供消费者吸用。

不论是电子烟的烟液成分，还是其加热以后产生的气溶胶，都存在着健康风险，有

害身体健康。电子烟烟液中含有的甲醛、乙醛分别被国际癌症研究机构列为1类、2B类致癌物。人们吸电子烟时，吸的不光是尼古丁，还有其他未被发现的有毒化合物。

不适症状是戒断反应

很多“老烟民”认为，突然戒烟，身体容易出问题，是“找病”。其实不然。

徐建锋说，对于长期吸烟的人来说，在戒烟早期可能会

产生焦虑、抑郁、唾液腺分泌增加、注意力不集中、睡眠障碍等不适症状，甚至有部分戒烟者还会出现体重增加。这些让烟民误以为是生病的表

现其实是戒断反应。所有成瘾性物质的戒除过程中都会出现戒断反应，最为典型和为人熟知的就是戒毒。戒断反应不会一直存在，大部分戒断

反应在戒烟第一、二周后就会逐步减轻。坚持三个星期以上，身体的尼古丁完全被清除干净，生理上不再依赖烟瘾，戒烟也就“胜利在望”了。

吸烟百害无一利

香烟是世界卫生组织公布的一类致癌物，烟草烟雾中含有至少69种致癌物。有充分证据说明，吸烟可导致肺癌、喉癌、膀胱癌等多种癌症，还会

引起多种呼吸系统疾病、心脑血管疾病等，甚至威胁生命。

有报告显示，烟草每年使我国100多万人失去生命，如果不采取有效行动，预计到2030

年将增至每年200万人，到2050年增至每年300万人。

徐建锋说，控烟是预防恶性肿瘤等非传染性疾病最重要的措施之一，也是公认的最

经济有效的手段。在影响人类健康的重大危险因素中，最可预防的就是吸烟问题。任何年龄戒烟均会获益。早戒比晚戒好，戒比不戒好。

直接戒断法复发比例低

烟草依赖是一种慢性病，是药物依赖性疾病的一种。一般情况下，尼古丁低度依赖的吸烟者较容易戒烟，而高度依赖者则

需要多次尝试才能戒烟成功，也需要得到更多专业的戒烟帮助。

徐建锋曾接诊过一位45岁男性，他虽有很强的戒烟意愿，

却因自制力差、应酬多造成复吸，最后通过药物辅助戒烟。

戒烟不要藕断丝连，直接戒断法复发的比例较其他方

法低。如果不能直接戒断，应通过延长吸烟间隔时间、限定吸烟的地点场合、减少购买香烟数量等逐步戒烟。

65岁以上人群超50%患骨关节炎

一觉醒来，关节僵硬、腿伸不直是怎么回事？上下楼梯时，膝盖隐隐作痛是什么？一到寒冷天气，关节为什么总是疼痛难忍……这些很可能是骨关节炎惹的祸。

入冬以来，受寒冷天气影响，部分患者的关节炎症状加重，去医院骨科就诊的患者数量增多。

什么是关节炎？北京积水潭医院矫形骨科主治医师宋洋介绍，关节炎是各种类型关节炎性疾病的总称，大致可分为骨关节炎、类风湿性关节炎、感染性关节炎、痛风性关节炎、幼儿特发性关节炎、继发性关节炎等。这是一种关节软骨发生退行性改变的疾病，很多时候被通俗称为“长骨刺”“骨质增

生”等，实际上它不仅有骨的改变，也包括关节骨周围的滑膜、韧带、肌肉等软组织的变化。

“骨关节炎是最常见的关节炎类型，人们常说的‘老寒腿’、老年人腿脚不利索，基本在骨关节炎的范围。”宋洋介绍，骨关节炎是最常见的慢性疾病之一，它好发于中老年人群，65岁以上人群中超过50%患有骨关节炎。世界卫生组织发布的数据显示，全球骨关节炎患病人数已超过5亿，国家卫健委发布的数据显示，我国骨关节炎的总患病率达15%，保守估计患者超过1亿。

宋洋介绍，在日常生活中可以根据以下症状判断自己是否得了关节炎——

关节疼痛：关节疼痛是骨关节炎最常见的临床表现，初

期疼痛较轻微，然后逐渐加重，上下楼梯或下蹲起立时疼痛也会加重。

晨僵：骨关节炎可能会出现短暂的晨僵，也就是早晨起床时关节僵硬及出现发紧感，通常持续几分钟到十几分钟，很少超过半个小时。

功能障碍：关节炎发作会引起关节肿胀，周围组织水肿，有时会出现关节卡顿，经常出现伸不直或弯不到位等，活动受限。

宋洋 提

醒，如果关节出现以上这些症状且长时间不能缓解，应及时去医院就诊，以免长时间持续炎症反应对关节造成更为严重的破坏。

据人民日报



口服胶原蛋白不能改善皮肤功效

随着年龄的增长，皮肤会出现松弛、暗沉、粗糙等问题。如今，市面上的不少口服胶原蛋白产品都说有“美容养颜”“改善皮肤”的功效。除了口服胶原蛋白，诸如桃胶、燕窝等也被冠上能够补充胶原蛋白、美容养颜和改善皮肤的作用。它们真的有那些神奇功效吗？

胶原蛋白大量存在于皮肤、软骨、肌腱韧带等组织里，确实是维持皮肤弹性，防止皱纹形成的主要物质。这些胶原蛋白随着时间不断流失，皮肤也就变得坑坑洼洼。流失的胶原蛋白是无法通过口服补充的。

日常我们吃进去的含有胶原蛋白的食物，要先在肠道里被分解成氨基酸才能被身体吸收。吸收之后的氨基酸又被运送到身体的各个部位，用来合成新的蛋白质。所以，吃胶原蛋白和吃鸡蛋没有什么区别，最后都会在肠道里被分解成同一种东西。口服胶原蛋白也不能达到“吃什么补什么”的效果。

如果直接吃没用，那把胶原蛋白抹在脸上会有用吗？答案是否定的。皮肤是人体最大的器官，主要起屏蔽作用。而胶原蛋白属于大分子物质，根本没办法穿透皮肤进入人体，只能停留在皮肤表面，起到短暂的保湿效果。

所以，胶原蛋白不论涂抹还是口服，都没办法对肤质起到明显的改善作用。下次再见到这类产品，大家不要再跟风购买了！据央视

酱油吃多了会致癌？

酱油作为一种色、香、味俱全的调味品，出现在许多家庭的厨房里。然而网上有传言说，“酱油吃多了会致癌”。这种说法是真的吗？

先说答案：酱油不会致癌。

有说法称，酱油的色泽基本都是靠焦糖色素来调节，使用焦糖色素可能会产生4-甲基咪唑，比如老抽酱油，通常会添加焦糖色素来着色。

而这种物质，被世界卫生组织旗下的国际癌症研究机构(WHO-IARC)确定为2B类致癌物质(对人类致癌性证据不足，对实验动物致癌性证据充分)。

但这并不代表酱油就致癌了，首先，“焦糖色素”本身属于合法的食品添加剂，是国标中允许添加到酱油中的物质。其次，对于“4-甲基咪唑”，国标也有严格的规定。在我国的食品安全标准规定中，加氨法和亚硫酸氨法生产的焦糖色素中4-甲基咪唑的含量不得超过200mg/kg。

联合国粮食及农业组织和世界卫生组织联合食品添加剂专家委员会也指出，一般的食用分量并不会对人体产生健康问题。也就是说正常食用酱油是安全的。

据央视