

# 点烟“打卡”引热议，控烟戒烟护健康

■ 本报记者 施露

近期，在绍兴鲁迅纪念馆内的鲁迅吸烟墙前，游客举打火机模仿“点烟”拍照引发热议。景区回应，通过增设禁烟提示、现场劝阻游客抽烟等举措，强化控烟管理。对此，本报邀请专家，解析控烟戒烟的重要性，守护大众健康。

## 香烟虽小祸患无穷

“从呼吸系统到心血管系统，再到消化系统，几乎身体的每个角落都难逃其害。”安徽省胸科医院呼吸内科副主任医师黄鑫逐一细数烟草的“破坏力”：烟雾会持续刺激气管、支气管黏膜，导致抵御细菌、病毒的纤毛功能下降甚至“罢工”，长期下来，咳嗽、慢性咽炎、支气管炎会接踵而至，严重时还可能诱发肺癌；尼古丁与一氧化碳堪称“心血管杀手”，会加速动脉粥样硬化，让脑梗、心梗等疾病风险大幅上升；烟雾进入消化道后，还会刺激胃黏膜，增加消化性溃疡的发病率。

而以“低尼古丁”为卖点的电子烟，在欺骗性的外表之下存在更隐蔽的健康风险。“除了传统香烟的常见危害外，电子烟中还含有重金属和香精，长期吸入可能诱发“闭塞性细支气管炎”——气道逐渐纤维化和窄化，影响呼吸自由，最严重后果是靠肺移植续命。”他提醒，尼古丁会破坏大脑的神经突触连接，导致注意力难以集中、记忆力下降等认知问题，对于大脑尚未发育完善的青少年群体而言，若染上电子烟瘾不但影响身体发育，也易偷走大脑活力。

## “隐形烟害”难躲防

对于非吸烟者而言，二手烟与三



在含山县铜闸学校，医护人员向学生宣传吸烟的危害，提高健康意识。(资料图片)

手烟这两大“隐形烟害”，正悄无声息地威胁健康。“二手烟是吸烟者吸入香烟后呼出的烟雾，以及烟草燃烧时释放的烟雾所形成的混合烟雾。”合肥市第二人民医院广德路院区呼吸与危重症医学科主任医师杜方兵解释，长期暴露于二手烟环境中，可能导致多个系统的肿瘤以及心血管疾病的发生，诱发糖尿病以及肥胖、肾脏疾病，而短期接触可引起急性呼吸系统症状以及血压升高。

更易被忽视的是三手烟——即便香烟熄灭，其危害仍未终止。杜方兵强调，作为残留于物体表面的污染物，三手烟中的毒害物质可以残留长达数周，甚至数月，而沙发、地毯、衣服、家具，都可以为三手烟提供“藏身之处”。“儿童、孕妇、老人等免疫力较弱者，往往更易受到二

手烟和三手烟的侵害。”他提醒。

## 控烟戒烟刻不容缓

对尼古丁的依赖程度，决定了戒烟难度及是否需要医疗介入。“烟民可以通过‘尼古丁依赖检验量表(FTND)’来评估烟瘾程度。”铜陵市立医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师王静静提醒，对于主观上多次戒烟失败、FTND评估结果达到“中重度”依赖标准、健康问题明确由吸烟引起、有肺癌家族史、经过癌症治疗或正准备接受外科手术、打算备孕等情况的吸烟人群，建议及时寻求戒烟门诊的帮助。

吸烟有害而无一利，多位专家一致呼吁广大烟民：戒烟行动宜早不宜迟。在戒烟计划制定阶段，杜方兵建议，烟

民可以根据自身戒烟障碍，来制定个性化戒烟计划，并清除家中烟草制品以及吸烟用具。王静静表示，戒烟者可以通过罗列所有的戒烟理由，强化戒烟决心；向家人朋友公开承诺，寻求监督与鼓励，共同创造家庭无烟环境。

选对合适的方法是成功戒烟的关键。王静静介绍了行为干预法和药物治疗法两种方式：可以通过直接戒烟、逐渐减量等方式来限制或干预原先的吸烟行为；药物治疗多用于中重度依赖者，但需要在戒烟门诊医生的指导下使用。“也可以通过发展兴趣爱好来转移注意力、加入‘中国戒烟平台’等在线戒烟应用程序或支持性社群，让戒烟之路不再孤单。”她表示，戒烟者也要理性看待戒烟中的戒断反应，必要时可以寻求专业人士帮助，让戒烟计划顺利地开展下去。

## 泌尿系结石的那些事

在医院急诊室里，常能见到患者紧捂腰部、疼得满头大汗甚至蜷缩在地的场景，这正是尿路结石急性发作时的典型表现。最新流行病学学数据显示，我国成年人泌尿系结石患病率已突破6%，这意味着每16人中就有1位“携石者”，且近年来发病率仍呈上升趋势。为帮助大家全面认识这一常见泌尿系统疾病，下面将从成因、影响、预防及护理等方面详细介绍。

### 泌尿系结石的成因

泌尿系结石最先在肾脏中形成，当尿液中存在的钙、草酸盐、尿酸等浓度过高或溶解度降低时，就会引发肾结石。其成分主要是草酸钙、磷酸盐、尿酸盐，大小差异极大——小者如泥沙，大者如鸡蛋。其中，体积稍小的结石可随尿液开启在人体内的“奇幻漂流”，直至排出体外；但稍大的结石可能停留在尿路某处，引起梗阻，导致疼痛、肾积水，甚至造成肾功能损伤。具体而言，泌尿系结石的成因可分为以下几类。

机体代谢异常：高钙尿症、高尿酸

血症、高草酸尿症等。

尿路梗阻：尿液流动受阻、尿液滞留、感染和代谢异常等因素。

感染因素：某些细菌感染可促进结石形成。

饮食习惯：高盐、高蛋白、高糖饮食，饮水不足，如长期大量进食动物内脏、啤酒、海鲜等高嘌呤食物人群容易患尿酸结石；长期大量吃菠菜、番茄、土豆等草酸盐含量高的食物，且饮水量少，则容易形成草酸钙结石。

其他危险因素：肥胖、久坐、某些药物(如利尿剂、抗酸药)、遗传等因素。

### 泌尿系结石的影响

泌尿系结石的严重程度跟结石的数量、大小、位置有关。一般情况下，结石的数量不多，多为单颗或呈泥沙样散在分布，病情相对可控；但如果患者存在腰痛、甲状旁腺功能亢进等严重代谢疾病，则会导致大量结石形成，病情往往更复杂。

腰部或腹部疼痛：这是最常见的症状之一。结石在肾脏或输尿管中移动时，会有剧烈的腰部疼痛，疼痛通常会突然发作，十分剧烈。

尿频和尿急：肾结石可以刺激尿路，导致频繁排尿和尿急感。

血尿：肾结石移动或刺激尿路时，

可能导致小便带血。

恶心和呕吐：肾结石引起的剧烈疼痛可能会通过神经传递到身体的其他部位，刺激神经导致恶心和呕吐。

尿路感染：结石会增加尿路感染的风险。

尿路阻塞：大型结石可能导致尿路梗阻，引起肾积水，影响肾功能。

### 泌尿系结石的预防

多喝水：建议每日饮水量在2000毫升以上，保持尿量在2~2.5升以上，尤其在夏天或运动后，应适当增加水的摄入。同时，避免过多摄入含糖饮料、咖啡等，以减少尿液中结石形成物质的浓度。

饮食调整：限制高钠高盐饮食，每天盐摄入量不超过5克；避免过量摄入动物蛋白，少吃油腻食物；减少摄入菠菜、巧克力、坚果、蛋类、啤酒等高草酸食物；保持适量钙摄入，避免低钙饮食增加草酸钙结石风险；严格控制动物内脏、海鲜、肉类等高嘌呤食物，降低尿酸生成；多吃蔬菜、水果、全谷类等富含膳食纤维的食物，有助于减少结石形成。

生活方式调整：保持适当运动，选择散步、跑步、跳绳、游泳等方式，每周3~5次，每次30分钟左右，以促进新陈代谢、增强输尿管蠕动，辅助小结石排出并降低结石形成风险，同时避免剧烈

运动与过度出汗以防脱水；注意控制体重，避免肥胖，减少结石形成风险；还要避免长时间久坐，防止尿液滞留，降低结石形成概率。

### 泌尿系结石的护理

疼痛管理：结石患者常伴有剧烈的腹痛，可进行药物控制，同时应用热敷或冷敷来缓解疼痛。

尿液调节：保持尿液的碱性有助于降低结石形成的风险。可以通过增加含碱性的食物摄入(如柠檬、苹果醋等)或使用碱性药物来调节尿液的酸碱平衡。

关注尿量和颜色：密切关注尿液的颜色和尿量。如果尿液出现异常变化如血尿或尿频，应及时向医生报告。

心理支持：给予患者足够的支持和关怀，有利于疾病的康复。

定期体检筛查：定期进行尿常规、泌尿系统超声等检查，有助于及时发现泌尿系统的异常情况，如结石的早期迹象、肾积水等。

阅读上述内容之后，相信大家泌尿系结石有了进一步了解和认识，同时也掌握了基础的预防和护理，在日常生活中，如果发现有小结石存在，要尽量多喝水、活动，以帮助结石排出。马鞍山市人民医院泌尿外科 张金兰

## 胆囊结石超声复查：为何大小总变化？

超声检查是诊断胆囊结石的一种常见医疗手段。胆囊结石需要定期复查，然而，很多患者在进行超声复查时，会发现胆囊结石的大小总在变化，这让患者感到困惑不已，甚至怀疑检查结果是否准确。其实，在胆囊结石复查中，结石大小出现变化并不是个例，也不一定就是检查出现失误。那么，为什么会发现结石大小变化不定呢？其背后又隐藏着什么奥秘呢？下面我们一起来了解胆囊结石大小变化的详细内容吧！

### 胆囊结石的特性

一般情况下，胆囊结石在短期内不会出现较明显的大小变化，超声复查时结石大小波动通常是测量值的变化，不是结石本身的质变。但随着时间发展，结石在生长或溶解过程中，可能会出现真正的大小变化，此时需要患者提高警惕。

一种情况是结石真正的“变大”。胆囊结石的主要成分是胆固醇和胆色素，在结石生长过程中，会有新的物质

不断附着在结石表面，导致结石体积逐渐增大。不过这种增大是长期的积累过程，不是几天或一个月时间就能够快速形成的，比如6个月到1年的时间，结石可能从直径3毫米增大到6毫米，一个月内不会有明显变化。

另一种情况是结石真正的“变小”。在胆囊收缩或胆汁流动时，胆汁中某些成分会溶解结石，质地松散的结石容易发生碎裂，形成更小的结石颗粒，而且这些小颗粒可能还会重新聚集在一起，从而形成新的结石，导致结石变小或出现变化。需要注意，胆囊结石溶解或碎裂后的小结石，可能会通过胆汁排出，但如果出现卡顿在胆管的情况，则会引发胆管炎或胰腺炎。因此，出现胆囊结石变小应进一步诊治。

### 超声检查的局限性

医生操作因素：检查医生的操作经验、操作手法以及判断标准会直接影响到检查结果。超声探头的摆放位置、角度以及施加的压力，都会对测量结果的准确性和图像清晰度造成一定影响，经验丰富的医生会反复调整探头的位置，以便更准确地找到结石最大的直径，减少误差；新手医生对设备操作、判断等经验较少，可能会无法准确地找到结石

的最大切面，从而导致测量值出现偏差。另外，医生对结石边界的判断没有统一标准，部分医生会将结石周围的声影纳入结石直径，有些医生则可能排除这部分声影，这也是导致检查结果出现差异的原因。

超声设备因素：不同院所使用的超声仪器并不统一，其分辨率和探头的类型也会存在差异，这会直接影响图像的清晰度和质量。高分辨率的仪器图像更清晰，能分辨毫米级的细节，有利于更准确地测量结石大小，其测量误差可能仅1~2毫米；低分辨率的仪器图像相对模糊，无法精准测量结石边界，导致出现测量偏差。此外，不同类型的探头适应的检查部位也不同，选择合适的探头有助于提高检查结果的精确度。

患者本身因素：患者进行胆囊结石复查时，其身体位置和呼吸状态也是影响检查结果差异化的重要因素。胆囊并不是固定不动的，它会随着体位的变化和呼吸节奏的变化而有所移动。因此，在检查时，医生一般都会让患者保持固定的体位，放松心情，避免紧张等情绪，以免影响检查结果的准确性。

### 警惕结石的异常变化

胆囊结石在复查时，如果出现“快

## 专家提醒：感冒别乱服消炎药

换季时节，感冒进入高发期。不少人一有感冒症状，就翻出家中常备的“消炎药”自行服用，殊不知这种行为存在很大的健康风险。药不对症甚至可能引发过敏性休克。感冒应如何科学用药？记者采访了宁夏医科大学总医院的专家。

宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师张鹏介绍，单纯的病毒性感冒具有自限性，病程通常在五至七天左右，所以治疗应以对症缓解为主，如发热、头痛可使用乙酰氨基酚或布洛芬等解热镇痛药，鼻塞、流涕可选用感冒清热颗粒等中成药，咳嗽、痰多则可用祛痰止咳药物，尽量在专业医生或药师的指导下用药。

“而常在感冒中被误用的‘消炎药’，如阿莫西林、头孢、左氧氟沙星等，其实是抗菌药，狭义讲也叫抗生素，用于治疗细菌感染，如细菌感染引起的肺炎、中耳炎、扁桃体炎等，对病毒引起的感冒并无治疗效果。”宁夏医科大学总医院药剂科副主任药师白慧介绍。

抗菌药不仅对病毒性感冒无效，还容易引发过敏，如果滥用，或药不对症，还可能引发肝肾损伤、神经系统损害，甚至发生过敏性休克、危及生命。“随意使用抗菌药还会导致耐药性增加，一感冒就服用抗菌药，相当于不断帮助体内细菌“练兵”，等真正发生细菌感染时，原有药物可能失效，甚至需要更强效的药物才能起效。”白慧表示。

感冒什么情况下才需考虑细菌感染？专家表示，部分患者可能因病毒感染导致上呼吸道黏膜受损，从而让细菌“乘虚而入”。“若感冒还会从治疗未见缓解，咽痛咳嗽加剧并伴黄绿色浓痰，鼻涕由清鼻涕变为黄绿色的稠脓鼻涕，发热持续超过三天等，应及时就医，由医生检查判断是否合并细菌感染，再由医生评估使用抗菌药物。”张鹏说。

“出现感冒症状，切不可自行使用抗菌药。不同抗菌药物的抗菌谱不同，用法用量不同，不良反应及注意事项也不同，必须在专业医师或药师指导下使用。”白慧说。(据新华社电)

## 中医支招：立秋后宜养肺润燥

中医认为，立秋后，养生原理需顺应“秋收”规律，关键在于养肺，需要“收敛阳气、滋阴润燥”。人们应注重饮食调养，少吃辛辣食物，可以适当吃一些润肺的食物，呵护身体健康。

湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅介绍，立秋之后的养生在于顺应“收敛”与“滋润”的自然规律。立秋后，“燥邪”易伤肺，表现为口干舌燥、干咳少痰、皮肤干燥等症状。饮食上需以“润燥养阴”为核心，多吃温润多汁的食物。老年人和儿童要注意滋养脾胃。立秋之后，脾胃功能不好的人可以适当用山楂煮水喝，既能开胃助

消化，又能缓解秋燥引起的口干。

“立秋之后，老年人可以适当吃一些百合。”徐寅说，百合味甘性微寒，既能清心安神，又能润肺止咳，与莲子、银耳同煮成羹，是秋季润燥的佳品，老人、儿童都可以服用。此外，蜂蜜、银耳、藕等也都是滋阴润燥的好选择。

湖南中医药大学附属第一医院杏至堂健康调养中心主任章琼建议，立秋之后，少吃辣椒、生姜、花椒等辛辣食物，避免加重秋燥；可以适当多吃酸味食物，如山楂、乌梅、柚子、石榴等，可以起到润肺生津的作用。

(据新华网)

## 一文读懂“基孔肯雅热”

夏季高温，降雨增多、蚊媒活跃，蚊媒传染病的传播风险也相应增加，近期广东省佛山市的基孔肯雅热疫情，就是通过伊蚊叮咬传播，并引起聚集性疫情。

### 基孔肯雅热的诊断

对于急性发热伴多关节疼痛的患者，尤其是近期从已知基孔肯雅热流行的国家或地区返回的旅行者，应考虑基孔肯雅热感染的可能，确诊需经实验室检测。

实验室检测方法包括病毒分离、病毒核酸检测或病毒特异性抗体检测。从患者血清中检出基孔肯雅热病毒RNA或分离出病毒可确诊。基孔肯雅热病毒抗体通常在发病5天后检出率开始上升，急性期样本检测呈阳性的患者，应获取恢复期血清样本检测抗体，若IgG抗体回收或抗体滴度4倍升高，则可以确诊。

### 如何做好预防措施

清积水灭蚊虫。蚊子幼虫主要孳生在积水植物瓶、坛、罐、树洞、竹筒等小型积水容器中，公众应定期“翻盆倒罐”清理积水，积水容器应每3~5天彻底换水，同时冲洗容器内壁和植物根部，也可投放灭蚊幼剂或采用物理隔断方式防蚊。定期检查饮水机水槽、冰箱底部水盘等隐蔽处防止积水。

个人防护措施。外出时，尽量穿浅色长袖衣裤，减少皮肤暴露面积；减少在户外树荫、草丛等蚊子多的地方逗留时间。家中要安装纱门纱窗，使用蚊帐，必要时可用蚊香、灭蚊拍、防蚊灯。

出境行需注意。暑期是外出旅游的高峰期，也是蚊媒活动的活跃期，要注意预防基孔肯雅热。出行前根据自身需要进行出境前健康体检，及时查看旅游部门、出入境检验检疫部门的旅游提醒，尤其是前往东南亚、南亚及非洲流行区的旅游者，应提高防范意识，避免在境外感染，学习相关预防知识，做好防蚊、灭蚊的防护准备。从境外或其他流行地区旅行返回后，主动做好自我健康监测，如返回2周内出现发热、皮疹、关节疼痛等症状，应立即就医，并主动告知医生旅行史和蚊虫叮咬史，以便诊治。

### 基孔肯雅热的治疗

目前，我国尚无针对基孔肯雅热的上市疫苗，也尚无特异性治疗基孔肯雅热的药物，临床主要采取支持性治疗。充分休息、补充液体以及服用非处方止痛药如乙酰氨基酚可缓解部分症状。在排除登革热之前，勿服用阿司匹林或其他非甾体抗炎药(如布洛芬)，以降低出血风险。

涡阳县中医院肝病科 李朝文

基孔肯雅热的潜伏期一般是1至12天，多为3至7天。典型的临床表现是发热、皮疹、关节痛/关节炎。主要症状有急起高热、关节痛、关节肿胀、斑丘疹，可伴有头痛、恶心、呕吐、纳差、腹痛等消化道症状。皮疹多出现在发病后第2~5天，常见于面部或四肢伸展侧，数天后消退，可伴脱

### 感染后有什么症状

基孔肯雅热的潜伏期一般是1至12天，多为3至7天。典型的临床表现是发热、皮疹、关节痛/关节炎。主要症状有急起高热、关节痛、关节肿胀、斑丘疹，可伴有头痛、恶心、呕吐、纳差、腹痛等消化道症状。皮疹多出现在发病后第2~5天，常见于面部或四肢伸展侧，数天后消退，可伴脱

安徽省院南康复医院(芜湖市第五人民医院)超声医学科 胡庆兰

