

污染持续 200 天,“二手烟”你了解吗?

5月31日是世界无烟日,随着人们健康意识的提升,越来越多的人开始关注生活中的不良习惯与疾病之间的联系。其中,吸烟无疑是与多种严重健康问题相关的“头号元凶”。尤其在肺癌的发病原因中,吸烟所扮演的角色尤为突出,堪称“肺癌的头号搭档”。

除“二手烟”之外,您是否听说过“三手烟”?上海市胸科医院呼吸与危重症医学科张海主治医师为您详细介绍。

戒烟能大幅降低肺癌风险

据 2022 年国家癌症中心数据

显示,每年肺癌新发约 82.81 万例,死亡约 65.70 万例,新发人数及死亡人数均居我国恶性肿瘤之首。关于中国吸烟人群与肺癌的研究结果显示,吸烟者患肺癌的风险是不吸烟者的 2.77 倍。长期吸烟者患肺癌的概率逐年增加,而戒烟则能有效降低这一风险。

烟草中有哪些有害物质?张海介绍,烟草燃烧后的烟雾有 7000 余种化学成分,其中有害物质数不胜数,多达到数百种。主要有可吸入颗粒物、尼古丁、一氧化碳、丙烯酸、氢氰酸、丙酮、乙酸等。

除了主动吸烟,短时间内暴露于“二手烟”之中,也会对人体的健康造成危害,特别是在封闭的环境中,如棋牌室等,“二手烟”的危害更为显著。

“三手烟”可能残留 200 天

那么,不主动吸烟、避开“二手烟”,是否就安全了呢?张海提到了又容易被忽略的问题——“三手烟”。“三手烟”是指烟草燃烧后残留在衣物、墙壁、地毯、窗帘、皮革、家具,甚至头发和皮肤等表面的烟草残留物,是目前危害最为广泛的室内空气污染。残留物中含有尼古丁、致癌物、重金

属、放射性物质等有害成分。

“三手烟”在室内停留的时间非常长。”张海强调,香烟熄灭后 6 小时,其污染仍在持续,甚至可以在室内保持至少 200 天,且“三手烟”的累积效应也很明显,这些残留物可能会与室内的其它污染物产生反应,形成有毒混合物。暴露在三手烟中的人群更容易患上肺癌、哮喘、慢性阻塞性肺病等呼吸系统疾病。尤其对于职场白领而言,长时间工作的办公室环境暴露在“三手烟”中的可能性更大,因此更需要重视这一问题。

张海建议,人们应该经常保持室

内环境清洁,不要在吸过烟的环境中长期停留,孩童在公共场合或者室内玩耍后也要注意勤洗手。

值得注意的是,最关键的一步是戒烟,从源头上杜绝危害。“戒烟需要坚定的决心和科学的方法。寻求专业帮助、采用替代疗法、逐渐减少吸烟量等都是有效的戒烟方法。”张海介绍,常用的戒烟药物包括尼古丁替代疗法类药物、伐尼克兰、盐酸安非他酮缓释片等,“可以在专业医生的指导下逐步戒烟,为自己与家人同事带来无烟的健康环境。”

上海市健康教育协会供稿

考前过度紧张 试试这些「天然药物」

莘莘学子即将迎来中、高考,一些人由于紧张,会导致考前失眠。此时,不妨多吃以下食物,它们可是舒缓神经的“天然药物”。

小米 小米中的色氨酸含量为谷类之首,这种化学物质能促进大脑细胞分泌出一种使人放松的神经递质,有助于舒缓神经。推荐晚餐时喝一碗小米燕麦粥,能够提高睡眠质量。

百合 百合有润肺止咳、清心安神之功效。临床多用于治疗肺病久咳、咳唾痰血、虚烦惊悸、脚气浮肿。

牛奶 牛奶是常见的乳制品,含有丰富的蛋白质、钙质以及多种微量元素。睡前喝一杯牛奶能够调节身心、舒缓安神。

酸枣仁 酸枣仁能够养血安神,是缓解紧张情绪的“特效药”。建议酸枣仁和茯苓搭配食用,可以养心。

上海市光华中西医结合医院药剂科 金文野



图 IC

2024 年 6 月 6 日是第 29 个全国“爱眼日”,今年的宣传主题是:关注普遍的眼健康。

7 岁的思思画圈时首尾总是连接不起来,走路时常磕磕碰碰。她妈妈对比近几年学校视力筛查报告后发现,思思的双眼视力差距逐渐增大,于是带她到医院就诊。医生检查后发现思思因存在屈光参差,而导致了立体视觉缺失。什么是屈光参差?为何会导致

双眼视距增大,可致“立体盲”

立体视觉缺失?怎么治疗?

一般而言,大多数人的双眼视力存在轻度差异,这是正常生理现象。

人眼对空间的分辨能力包括远近、深浅、凹凸、高低等,双眼注视同一个物体时,会产生视差,“看”到的图像不一样,这个视差经过大脑分析、融合后,就会产生空间深度觉。

立体像的形成过程需要满足多个条件,其中包括双眼视野一致、视线平行、视力相当、眼球能协调运动等。如果双眼视力相差较大、双眼视线不平行(如单眼斜视)、单眼视野缺损等,均无法准确地形成立体图像,称为立体视

觉减弱或缺失,俗称“立体盲”。

屈光参差是立体视觉缺失的主要原因之一,患儿在进行精细作业时,不能准确、快速地完成,比如:不能将贴纸精准地贴在相应的图形上,涂色时涂在图形线外,画圈时首尾无法连接起来,走路时不能准确判断路况而导致磕碰,写字对不齐,等等。

屈光参差的患儿应尽快矫正,使双眼视力达到相对平衡的状态,以免导致立体视觉缺失。此外要纠正不良用眼习惯,包括阅读、书写姿势等,严重屈光参差者需要及时采取矫治措施。

上海第九人民医院眼科 周激波(主任医师)

选购防晒品 关注两个指标

夏日炎炎,很多人都会选购防晒品。所谓防晒,防的其实是阳光中的 UVA 和 UVB 两种紫外线,选择防晒产品,则需要关注其所标识的 PA 值和防晒系数(SPF)。

其中,PA 值针对 UVA,PA 后面的加号越多,证明这款产品对于 UVA 的阻挡效果就越好。按照中国和日本的标准,“四个加号”是它目前的极限,因此,包装上显示的 PA++++ 就是我们目前在市面上能找到对于 UVA 防护效果最强的防晒产品。

想要防 UVB,主要看防晒系数(SPF),SPF 值主要是通过对比使用防晒霜和不使用防晒霜的皮肤,对于紫外线的耐受提高了多少倍,防晒时间延长了多少倍来计算的。

要注意的是,SPF 值并不是越大越好。因为 SPF 值越大,给皮肤造成的负担也越大,盲目追求高数值对于皮肤并不友好。如果是日常的防晒,SPF15 的产品就足够了,如果要去海边或者高海拔地区旅行,就可以考虑使用 SPF50 的防晒品。

据健康上海 12320 微信公众号

认识睡眠“四重奏”和治疗失眠“三部曲”

每个人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠是一个恢复体力和精力的过程,包括精神上和心理上的恢复。睡眠的好坏将直接影响到人的日常生活和工作。

睡眠的“四重奏”

第一阶段入睡期:持续时间很短约 5~10 分钟,是清醒和睡眠的过渡期。第二阶段浅睡期:持续时间约 20 分钟,对周围环境的感知越来越少,体温开始下降,心率开始减慢。第三阶段

深睡期:反应能力开始降低,肌肉放松,血压和呼吸频率下降。第四阶段快速眼动期:大脑活动增加,身体变得放松,人开始做梦。

失眠是一种持续相当长时间的睡眠质和(或)量令人不满意的状况。据调查,中国成年人失眠发生率颇高。失眠对人体的危害不容忽视,影响正常的生活和工作。可出现情绪紊乱、精神衰弱,严重者可能出现心理障碍和消极念头,还可导致免疫功能失调,诱发或加重躯体疾病。

治疗失眠“三部曲”

在不服用药物的情况下,可以有以下 3 种方法治疗失眠。

1、刺激控制法:只有感到有睡意并且打算睡觉时才去上床,不在床上做与睡眠无关的事情,每天早晨用闹钟定时起床,白天不要打盹或者小睡。

2、睡眠限制法:每天制定严格的床上时间表。限制在床上的觉醒时间,可以以每天平均实际睡眠小时

数为依据。

若睡眠效率(实际总睡眠时间/卧床时间*100%)大于等于 85%,可提前 15~30 分钟起床;无论晚上睡多长时间,定时起床;若治疗 10 天后睡眠效率小于 85%,将睡眠时间推迟 15~30 分钟。

3、放松训练法:每天练习放松肌肉,要循序渐进地训练。

古语说“服药百裹,不如独卧”,这句话强调了睡眠对于健康的重要性,认为高质量的睡眠比服用补药更能促进健康和恢复精力。

上海市民政第三精神卫生中心 “科普 590”项目团队 汤姿琪

宝宝提升颜值 需远离这些坏习惯

有个长相漂亮的宝贝是每个家长的共同心愿,但是以下坏习惯,可能会损害宝宝的颜值。

躺着喂奶 婴儿躺着喂奶的姿势由于奶瓶的压迫会导致上颌骨的发育受限,下颌前伸吮吮引起下颌骨的生长过度,长此以往容易形成“兜齿”,影响颌面部的生长。

长期吃手或奶嘴 孩子吃手吃奶嘴时,手指会撬动上前牙向前,同时压迫下前牙向后,可致上颌骨过度发育,最终导致“小龅牙”。

长期口呼吸 长期用口呼吸会导致舌体下降,腭盖高拱,上牙弓狭窄,造成“腺样体面容”,进而会引发鼻炎和扁桃体肥大。所以当孩子有气道阻塞问题时,要及时治疗,配合相关肌肉训练。

亚运

眼镜与健康

老视有办法延缓吗?延缓是个伪命题。调节力衰退是自然现象,但正确的用眼习惯可以帮助我们眼睛这个器官维持更长的寿命。例如,配戴太阳镜以保护眼睛免受紫外线伤害,以及注意饮食。目前,也没有哪种营养素能明确延缓甚至逆转老视,但我们还是要重视眼睛的整体健康,有些食物确实有帮助。

我们可以通过调整日常摄入的营养物质,保证眼部正常的代谢和生理状态的稳定。维生素 A 通过参与视紫红质的合成来维持眼睛正常的暗视觉能力。动物肝脏、蛋黄、全脂奶类、胡萝卜、红薯、芒果、豌豆苗等都可以为人提供维生素 A。保证 B 族维生素的

老视有办法延缓吗?

充分供给对于缓解视疲劳很有帮助,因为大量用眼往往会增加 B 族维生素的消耗。B 族维生素常见于动物内脏、豆类、乳蛋类、畜禽肉类、粗粮等食物。DHA 等多不饱和脂肪酸,钙、锌、铬等矿物质,对维持眼睛的健康也很重要。多脂鱼类、虾贝类可以提供 DHA,补钙的食物主要是奶制品、豆制品、绿叶蔬菜,而坚果、粗粮、肉类、海产品等食物中含有比较丰富的钙、铬。叶黄素和玉米黄素有助于预防视网膜黄斑变性。蛋黄、绿叶菜、黄红色蔬菜、水果是叶黄素和玉米黄素的良好来源。花青素可以促进视紫红质的合成

和抗氧化。可以多吃紫薯、紫甘蓝、蓝莓、桑葚等紫黑色食物。

另外,要注意职场与生活的平衡,特别是对于长时间使用电脑或电子屏幕的人来说,合理调整工作节奏,如适当休息和闭目养神,都有助于缓解视疲劳。

针对老视,除了传统框架镜以外,还有其他一些矫正方法,如角膜接触镜,甚至进行相关手术。当然,手术可能不是每个人都能接受的。在这种情况下,传统的框架眼镜仍然是一个有效的解决方案。例如一镜多用,从远到近切换自如的渐进片。渐进镜片不同

茂昌®眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

于我们常见的单一焦点镜片。这种特殊的镜片设计在同一副镜片上融合了多个不同的焦点区域。我们可以通过镜片的上半部分看远处的物体,中间部分聚焦于中间的物体,而镜片的下半部分则用来靠近处的物体。在一个镜片上实现焦点从上到下的逐渐变化,保证了由远至近连续、清晰的视觉。这确实是一种方便且实用的“多合一”解决方案。