

茶烟是健康烟、有食物能排“烟毒”、突然戒烟反伤身……

别再自欺欺人！世界无烟日来和吸烟做个了断

辟谣

◎实习记者 于紫月

今天是5月31日,是第三十四个世界无烟日。烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一,吸烟是慢性呼吸疾病、癌症、心脑血管疾病及糖尿病等众多疾病的罪魁祸首,同时二手烟对健康

的伤害也很大。此外,世界卫生组织2020年5月11日公布的研究结果表明,受新冠病毒影响的人群中,吸烟者发展为重症和出现死亡的风险更高。不过,网上流传着一些说法似乎让“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?对此,科技日报记者采访了相关专家。

茶烟是健康烟?

真相:其燃烧产生的灰烬含有害物质

继电子烟后,一种新型的“烟草”——茶烟,日益火爆。所谓茶烟,就是把茶叶当作烟草来抽。在商家的广告宣传中,茶烟的外观、吸食方式、味道等都与传统香烟类似,但不含尼古丁,因此商家称其为“健康烟”。

“这一观点没有充分的科学依据。”世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心执行主任、中日友好医院呼吸中心副主任、烟草病学与戒烟中心主任肖丹在接受科技日报记者采访时表示,茶烟只是以茶叶代替烟草,或在卷烟中添加茶叶、

茶叶提取液,又或者在滤嘴及卷纸上使用了茶叶成分等,茶烟燃烧产生的灰烬中有害物质依旧存在,还是会对人体健康造成危害。

北京市控烟协会会长张建枢也持同样观点。他在接受科技日报记者采访时表示,茶叶是我国传统饮品,饮茶是通过消化道吸收茶叶中的有益成分;“抽茶”则是将茶叶燃烧,让人吸入烟雾,二者南辕北辙,截然不同。“这就像我们吃肉可以吸收蛋白质等营养元素,但若将肉烧成灰后,让人吸入,则对身体百害而无一利。”他说。

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?

肖丹介绍,电子烟是一种模仿卷烟的电子产品,有着与卷烟类似的外观、烟雾、味道和感觉,大多由烟液(含尼古丁、香精、溶剂丙二醇等)、电源、雾化部件和控制单元等构成,在电源供电和控制单元作用下,烟液受热雾化后形成烟雾和可吸入气溶胶,从而产生与使用卷烟相似的体验。

“虽然电子烟中焦油、悬浮颗粒等有害物质含量有所降低,但大部分电子烟仍以使人致癌的尼古丁作为主要成分,与传统烟草相比,只是换汤不换药。”张建枢进一步表示,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。

简言之,电子烟“安全”“替烟产品”的营销背后,不仅裹挟着传统卷烟的“杀伤力”,更潜藏着鲜为人知的“原生”危害,不容小觑。

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,电子烟液中还检测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。

“电子烟气溶胶中也含有有毒物质。”肖丹指出,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较卷烟还大。此外,电子烟气溶胶中的羰基化合物含量与电子烟中加热圈温度呈正相关,随着加热圈温度的升高,气溶胶中有害的羰基化合物浓度也在升高。

“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。另外有研究者发现,电子烟液体和气溶胶可对入肺成纤维细胞、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。

“这些科学证据都在提醒我们,应该充分认识到电子烟可对人体产生损害的事实。”肖丹说。

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。

“不要怀疑,所有的烟草制品,包括低焦油烟、低尼古丁烟,都会严重危害人体健康。要想降低吸烟造成的危害,降低罹患相关疾病的风险,最好的办法就是不吸烟。”肖丹说。

吸烟只要不吸入肺就对身体无害?

真相:只要吸烟就不可能不过肺

“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被大大减弱,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。

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、心悸、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。

吃某些食物能排“烟毒”?

真相:只有戒烟才能真正排“烟毒”

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危险。而食物经过胃肠消化,

变成小分子被吸收入血液,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。

延伸阅读

烟总戒不掉?

不妨来戒烟门诊寻求帮助

与主动吸烟相比,二手烟危害也不容小觑。

北京市控烟协会会长张建枢告诉科技日报记者,人在吸烟时所产生的烟雾可分为主流烟雾、呼出烟雾和侧流烟雾。主流烟雾是吸烟者吸入体内的烟雾,即所谓的一手烟;呼出烟雾和侧流烟雾都属于二手烟。当卷烟燃烧不充分时,二手烟产生的毒性甚至会比一手烟还要大。

“科学证据已明确指出,二手烟暴露环境没有所谓的安全水平,实施百分百无烟环境是唯一能够有效保护人群免遭二手烟危害的手段。”世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心执行主任、中日友好医院呼吸中心副主任、烟草病学与戒烟中心主任肖丹表示。

张建枢呼吁,对于公共场合的吸烟行为,公众要敢于站出来“不”。经营者、管理者作为第一责任人,更要在第一时间管起来。“有些餐馆老板害怕顾客流失,对店内顾客吸烟行为熟视无睹。这实际上是短视的行为,无烟环境会吸引更多客流量。”他说。

值得关注的是,新冠肺炎疫情发生以来,社区居民公寓楼内的走廊、步行梯、电梯间等公共区域违法吸烟投诉明显增多。张建枢说:“部分烟民怕在家吸烟影响家人健康,却严重忽视了公众的健康利益,在住宅的电梯间、楼道走廊等处吸烟,会使老年人和儿童深受二手烟的伤害。”

要想免受二手烟危害,最根本的还是要无烟,即帮助吸烟者戒烟。那么,该如何科学有效地戒烟呢?

“对于未成瘾的吸烟者来说,可以依靠毅力戒烟;但是对于已经烟草依赖的吸烟者来说,寻求专业的戒烟帮助,有助于提高戒烟成功率。”肖丹进一步介绍,科学有效的戒烟治疗方法包括心理干预、行为疗法和戒烟药物等。

肖丹介绍,我国临床戒烟指南推荐3类戒烟治疗药物,包括尼古丁替代疗法类药物、盐酸安非他酮缓释片和酒石酸伐尼克兰,一个药物的疗程治疗周期是3个月,规范的治疗可以使戒烟成功率提高1至2倍。

一些烟民担心戒烟治疗药物会给身体带来损伤。就此肖丹表示,2016年发表在国际知名医学期刊《柳叶刀》上的一项研究成果显示,尼古丁替代疗法类药物、盐酸安非他酮缓释片等戒烟药物安全有效,而且尼古丁替代疗法类药物已经被世界卫生组织列入基本药品目录。

另外,戒烟也有小窍门。肖丹表示,吸烟者可以给自己设定戒烟日,同时寻求家人、朋友或同事的鼓励与支持;处理掉身边与吸烟有关的全部物品,使自己处于无烟环境中;如遇戒烟困难,也可前往戒烟门诊就医,寻求专业的戒烟指导并接受治疗;还可拨打全国专业戒烟热线400-808-5531寻求帮助。

据介绍,戒烟门诊是专业提供戒烟诊治的一个有效场所。2017年中国工程院副院长、中国医学科学院北京协和医学院院校长王辰带领团队进行的“全国戒烟门诊调查”结果显示,政府认可的戒烟门诊在2017年时有366家,和2015年只有94家相比,数量上已经有大幅提高。

“戒烟需要长期努力,不能指望一蹴而就,不然很容易复吸。如果家庭里有多位吸烟者,可以一起戒烟,形成戒烟的氛围。”成都市第三人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师邬亭亭说,国际上一般把吸烟指数大于400的人称为重度吸烟患者,吸烟指数计算方法是每天吸烟的数量乘以吸烟年数,很多中老年人实际已经是重度吸烟患者,应到专门的戒烟门诊寻求帮助。

张建枢提示,吸烟者还可以借助一些微信小程序、戒烟微信公众号等,随时随地获取戒烟方面的帮助。例如,中日友好医院、世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心和中国戒烟联盟共同建设推出的“在线戒烟”平台每天会给注册用户发送多条戒烟短信,督促其戒烟。

“戒烟是一种修行。戒烟者如果能够坚持度过前3周左右的戒断反应期,往后将会越来越顺利。”张建枢补充道。



视觉中国供图