



研究表明，吸烟和二手烟严重损害肺部和身体健康，吸烟者感染新冠病毒后发展为重症、危重症的风险增加。5月31日是“世界无烟日”。世界卫生组织驻华代表处联合中国国家卫生健康委规划司、中国健康教育中心以及中国控制吸烟协会，携手11位医生，共同发出呼声：在与新冠疫情全力奋战之后，请珍惜这来之不易的生命和健康！不要吸烟，不要二手烟。

# 告别烟民生活 拥有健康好肺

□ 毕铭华

## 专家观点

### 吸烟者的肺健康堪忧

作为许多烟民多年的“老朋友”，烟草却一直悄悄地在侵害着人们的健康。

吸烟会造成肺部疾病隐患。长期吸烟者肺的弹性降低、肺活量下降，慢性尼古丁刺激造成肺部疾病隐患，成为严重疾病的重要危险因素。

要危险因素。

在新冠肺炎疫情中，与非吸烟者相比，吸烟者的疾病程度更加严重、死亡率更高。

吸烟会增加疾病危害程度。吸烟是造成慢性阻塞性肺病的重要因素，也是冠心病、脑血管疾病的重要危险因素。

吸烟使身体重要生命器官处于慢性疾病状态，削减了人体抵御病毒、细菌侵扰的能力，特别是炎症产生的细胞因子风暴容易将人的防御机能损伤，增加疾病的严重程度。

吸烟是肺癌的重要发病原因。2018年世界卫生组织发表的全球癌症数据显示，不论是全球还是中国，癌症总发病率和死亡率位居第一的是肺癌，其发病率和死亡率占全球总发病人口的11.6%和18.4%（全球）、20%和27.3%（中国）。

拒绝尼古丁的诱惑。不论医术有多精湛，医生一次只能救一个人，而控烟严一点，再严一点，却可以帮助降低吸烟率，挽救更多人。在经受新冠病毒世界大流行的

考验后，人们更应该珍惜健康，给自己充足的理由去戒烟。

戒烟不只靠意志力。其实烟草依赖是一种疾病，3~5%的吸烟者可以靠意志成功戒烟，通过简短戒烟干预可以提高到8~9%。

在戒烟门诊应用科学的戒烟干预办法，帮助指导吸烟者成功戒烟并防止复吸，可以使戒烟成功率提高到80%。

必要的心理及行为干预，借助药物、运动指导、瑜伽、中医、自然疗法等综合干预进行戒烟指导。

戒烟门诊会在患者戒烟后的第7天、1个月、3个月、6个月内进行随访，随时掌握烟民的情况，并对治疗方法进行调整。

肺健康评估宜尽早进行。长期吸烟者需要进行医疗评估，及早发现、及早诊断潜在的疾病隐患。

低剂量肺部CT能发现胸片不能发现的隐匿病灶以及较小病灶，是

早期发现肺部肿瘤的推荐检查方法。结合肺功能检查，可以早期识别慢性阻塞性肺病。

吸烟会造成动脉血管硬化，与高血压、高血糖、肥胖等因素一起，成为冠心病、脑血管疾病的重要危险因素。及早通过医疗评估进行控制改善，可以避免生命危险事件的发生与发展。但是，从根源上来说，治病防病、控烟才是划算的方药。

（作者系呼吸病学专家、北京和盛医院呼吸科主任）

不少小朋友有这样的问题：走路姿势不好看，外八字脚；走路时间长了，脚酸疼；鞋子穿久了，鞋跟内侧磨损严重……如果出现以上这些情况，那就需要注意了，可能是扁平足，医学上称为扁平足。这是一种内侧足弓向地面塌陷而导致的足部畸形。

# 为啥有的小孩子不愿走路非要抱？

□ 欧阳柳

顾名思义，扁平足患者脚底基本是平的，脚掌和地面的接触面积大，缺乏足弓的缓冲，长时间走路会疼痛。据报道，约20%的世界人口有一定程度的扁平足，但是大部分不需要治疗，极少数需要开刀。

形成扁平足的原因包括先天因素和后天因素。

先天因素 遗传；骨骼、肌肉、软组织发育异常等。

后天因素 婴幼儿在学步期没有给科学的指导；穿不利于足部健康的鞋子；足部肌肉、韧带长期缺乏锻炼，功能不全等；足部外伤，慢性劳损、退变。

4种方法判断是否患有扁平足  
方法一：脚负重踩地上，侧面能看出足弓扁平。

方法二：有的患者还表现出跟骨外翻（外八字）。

方法三：还有种简单的方法是足印法，放一张纸在地上，两脚打湿踩上去，如果纸上出现完整的脚印，就可以



左为扁平足，右为正常。

诊断为扁平足。

方法四：对于一部分入院就诊的患者，首先需要拍摄足部的应力位X线，以便专科医生对足部骨骼力线进行评估。

扁平足对不同年龄段造成的危害  
儿童时期：扁平足的小朋友多无明显症状，只是会出现足弓塌陷、足跟外翻、呈八字步态、X型腿、走路步态不正、甚至容易跌倒。这里需要提醒的是，对于4岁以内的小朋友，足弓扁平多是正常生理现象，不用过于担心。

青少年时期：随着体重和活动量的增加，使得足部的软组织反复地受到过量的负荷，易造成足底的血管和神经受到压迫，使足部容易产生酸痛不适；另外大部分有扁平足的青少年可能出现运动能力较差，进而导致体质弱、抵抗力差、或者体重超重；还有少数患者因为扁平足导致步态异常，通常会向上传导，时间一久会造成整个体态的异常变形。

成年及中老年时期：足弓塌陷，下肢力学结构也随之改变，进而会自下而上造成踝关节、膝关节、髋关节和脊柱等多部位的连锁反应。所以临床上会碰到一些腰腿痛的患者，如果早期进行足部的纠正，可以避免后期一系列的问题。

早干预，避免扁平足发生

1. 在幼儿发育成长阶段，应该多给予足部肌肉、韧带运动刺激的机会。比如医生大力提倡的在沙地里玩耍。

2. 多做跑、跳的动作，如弹跳床、跳绳、跳房子等弹跳的游戏。

3. 避免光脚在硬质地面上行走。

4. 选择合适的鞋子，少穿硬质平底鞋、人字拖等。

5. 有遗传风险的小朋友，家长要密切关注、及早矫正干预。

对于症状明显且伴有畸形的患者可以在专科医生指导下，配戴专业定制矫形鞋垫，重塑功能位足弓，为足踝提供稳定支撑；严重扁平足合并症状者，保守治疗无效的，则考虑手术。

对于青少年柔性扁平足（约7~14岁），采取微创手术，经过中长期随访，可以有效恢复足弓，明显改善症状。（作者系湖北省武汉协和医院骨科足踝中心主治医师、医学博士）

## 康养新识

### 频用社交媒体易致饮食失调

社交媒体过多或过频使用会对青少年健康带来诸多不良影响。近期，澳大利亚弗林德斯大学心理学学院和西澳大利亚大学心理学学院共同发表在《国际饮食失调》杂志的一项研究表明，社交媒体的使用与青少年不良饮食有关，青少年频用社交媒体可造成饮食失调。

研究小组以996名初一和初二级的青少年为对象做了饮食失调评价问卷。结果表明，与饮食失调有关的行为，女孩为51.7%，男孩为45.0%，其中最常见是拼命玩和不进餐。研究还发现，75.4%的女孩和69.9%的男孩至少拥有一个社交媒体账户，使用最多的是图片分享社交应用（女孩68.1%，男孩61.7%）。

任何社交媒体账户的持有都与饮食失调评价问卷得分的高低有着明显的关系，社交媒体账户持有数的增加，使用这些账户时间的增加，均与饮食失调的认知和行为两方面的得分高低有关。

### 三个简易指标预测孩子肥胖

肥胖被称为万病之源，中国是全世界小胖墩最多的国家之一，应该引起家长注意。近期，芬兰图尔库大学和澳大利亚墨尔本大学共同发表在《国际肥胖》杂志的一项共同研究表明，通过三个简单的要素，即孩子的体重指数（BMI）、母亲的体重指数和母亲的受教育程度，可以预测孩子在青春期会超重还是肥胖，并为预防提供依据。

研究小组采用澳大利亚儿童纵向研究的数据，以出生后3469人（2~3岁）和幼儿园3276人（4~5岁）为对象，按照国际肥胖工作组10~11岁和14~15岁的超重和肥胖定义，通过每两年测定一次的25项潜在肥胖相关临床指标，探讨了预测超重、肥胖及其消除问题。

结果表明，孩子6~7岁时体重指数每增加1个单位，在14~15岁时出现超重和肥胖等体重问题的风险会增加3倍，而解决这一问题则可减少一半。同样，孩子6~7岁时母亲的体重指数每增加1个单位，14~15岁时孩子出现超重和肥胖等体重问题的风险会增加5%，解决这一问题可降低约10%。

另外，如果母亲接受大学教育，孩子超重或肥胖的可能性就小，消除肥胖问题的可能性就高。研究人员认为，没有这三个风险因素，14~15岁的孩子超重和肥胖的患病率为13%，而这三个风险因素都具备，则孩子超重和肥胖的患病率为71%，因此，从儿童早期开始，采用这三个简易判断方法，有助于预测青春期超重和肥胖的发生。（作者系宁夏回族自治区银川市第二人民医院副主任医师）

## 求真解惑

### 气温升高新冠病毒会消失？

流言：新冠病毒怕热，随着气温升高，新冠病毒的传播能力就变弱了，可以不戴口罩了。

真相：随着天气开始炎热，戴口罩也变得令人难受，但这并不是不戴口罩、放松警惕的理由。高温天气可以降低新冠肺炎的传播，但效果有限。

美国华盛顿大学健康指标评估研究所主任克里斯托弗·默里表示，他们通过统计研究发现，温度每增加1℃，新冠病毒传播率就大约能降低2%。但光靠高温是不可能成功遏制病毒的。如处于夏季的南半球国家澳大利亚和地处热带、常年高温多雨的新加坡、马来西亚等地，目前疫情依然严重。

隔离、保持社交距离、佩戴口罩等公共预防措施要比单纯的气温更有预防效果。千万不要因为天气闷热了就心存侥幸，随意不戴口罩。

### 老年人常献血可以降血脂？

流言：老年人时常献一献血，可以降血脂。

真相：按照相关专业机构的指导，适当献血不会对身体健康有害，但不能把献血作为降血脂的一个手段。

一个健康人的总血量约为4000~5000毫升。一个人一次献血200~400毫升，只占总血量的5%左右。献血后储存的血液马上会补充上来，所以，献血不会减少循环血容量，也不会影响人的健康功能。

从理论上讲，献血抽掉了一部分血，在短期内血脂可能会略微下降。但实际上，我们的机体有自我调节能力，当血脂含量下降后，机会很快产生血脂，因此即使献血后血脂在短期内略有下降，也很快会调整回原来的水平。

所以，把献血作为降低血脂的一个手段，不值得提倡。事实上，降血脂最简单、最有效的方法，除了健康饮食和合理运动外，就是遵医嘱服用降血脂药。另外，我国《献血法》也不主张老年人献血。

### 国外碘盐少且不强制加碘？

流言：国外很少用碘盐，并且是自由选择而非强制，中国是唯一一个食盐强制加碘的大国。

真相：碘缺乏是全球性公共卫生问题，通过食物进行碘强化是解决这一问题的根本途径。从1993年开始，联合国和世界卫生组织在全球推行食盐全面加碘。到2008年，全球120多个国家和地区实施了食盐碘强化政策。

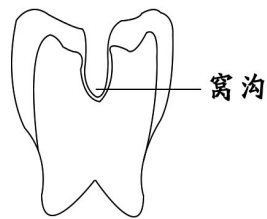
“国外碘盐少”“国外不强制加碘”只是表象。这是因为各国的饮食结构不同、用盐习惯不同，而采取了不同的碘强化策略。例如，泰国和柬埔寨，由于平时最常用的调味料并不是盐而是鱼露，选择在鱼露里面加碘，因此没有碘盐；西方国家消费者的食盐摄入量约75%来自加工食品，因此在加工食品特别是面包中进行碘强化是他们的流行做法。

各国的碘强化政策千差万别，但最终的目标是一致的：实现全民充足碘营养。中国人的饮食习惯决定了零售环节食盐加碘是覆盖面最大，也是最有效、最经济的碘强化策略。

（蝌蚪五线谱、央视网、北京科技报、“钟大厨在江湖”饮食参考”公众号等共同发布）

## 窝沟封闭

### 何为窝沟



窝沟

### 做窝沟封闭的原因

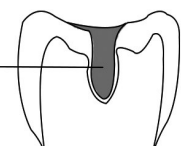
① 婴幼儿的窝沟比较深

② 牙刷不易清洗牙齿

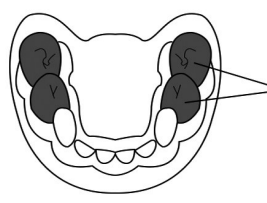


### 封闭剂

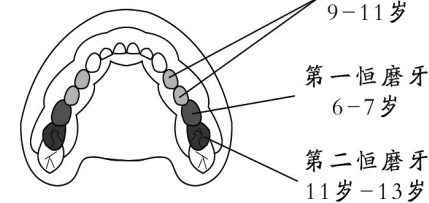
封闭剂涂于窝沟内防止蛀牙



### 最佳封闭时期



乳磨牙 3~4岁



前磨牙 9~11岁

第一恒磨牙 6~7岁

第二恒磨牙 11岁~13岁

### 注意

定期复查

做好口腔清洁

脱落时及时就医

使用含氟的牙膏

健康观点 策划/李维 文/宿瑞婷 (山西省人民医院) 图/白鹏丽 (东方草健康说)

# 周而复始自然香：女性生理期背后的原因

□ 谭先杰

“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”“月事”即月经，也有叫“大姨妈”或者“老朋友”的。一个健康女性，每月都会出现1次3~7天的阴道出血（其实是子宫出血），这种周期性阴道出血就是月经。月经是女性特殊的生理现象，也是女性生殖器官发育成熟的重要标志。

“月经”是医学专有名词，民间对这一生理现象的称呼五花八门：有通俗地喊“大姨妈”的，有亲切地叫“老朋友”的，还有文绉绉称“月事”或“信事”的……无论称呼如何，它都是女性特有的生理现象，也是女性生殖器官发育成熟的标志，是子宫和卵巢具有功能的表现，提示其有自然生育的能力。

为什么会出现月经呢？这还得从前面的生理现象的生理现象说起。正常女性一生全部的卵细胞在胎儿期就已生成，有几十万个始基卵泡。在女性生长发育过程中，多数始基卵泡夭折，仅有少数卵泡能够幸存到青春期。在下丘脑的控制下，脑垂体前叶分泌某种激素（促卵泡激素）促使卵泡发育成熟，并合成分泌雌激素。在雌激素的作用下，子宫内膜开始增殖，在排卵前1~2天促卵泡素的分泌和黄体生成素的分泌都出现高峰。随即雌激素水平开始下降，卵泡成熟并排卵。排卵后，在孕激素的作用下，增殖期子宫内膜转变为分泌期子宫内膜，更为蓬松，为受精卵前

来安家落户做好准备。

如果排出的卵子能够得到精子的求爱并接受形成受精卵，就会继续发育成胚胎、胎儿，直到分娩；如果卵子没有受孕，黄体就开始萎缩，孕激素和雌激素的分泌也迅速减少，子宫内膜突然失去这两种激素的支持，血管就会收缩，导致子宫内膜萎缩、坏死而脱落，引起出血。血液与脱落的子宫内膜自阴道排出，就是我们所说的“月经”。

从自然生理的角度看，月经是受孕失败的结果，是成熟卵子小姐被精子先生放了鸽子的表现。然而，为了种族的繁衍，卵巢和子宫是坚强的。即使腰酸，子宫内膜也总是未雨绸缪，为每一次可能的受孕做好准备。卵巢内的卵泡也开始发育，进入下一个月经周期。周而复始，渐成规律。

正常的月经具有一定的周期性。出血的第1天为月经周期的开始，两次月经第1天的时间间隔称为“1个月经周期”。月经周期平均为28天，但提前7天或延后7天，只要一直规律，尤其是能生小孩，几乎都可以认为是正常的。至于月经周期的28天以及后面讲到的怀孕的每个月也以28天计算，我就想到了农历、月历、天上28个星宿，等等。可是到了中国古代研究数字的巨作《易经》来研究与月经相关的疾病呢？如果有了足够的时间和知识积淀，我也许会写一本《易经与月经》。

每次月经持续的时间称为“经期”，

一般3~7天。经量为一次月经的总失血量，正常月经量为20毫升~60毫升，超过80毫升为月经量过多。月经色呈暗红色，除了血液外，还有子宫内膜碎片、宫颈黏液及脱落的阴道上皮细胞。由于经血中含有前列腺素及来自子宫内膜的促使血液不凝集的物质（纤维蛋白溶酶），所以月经血一般不凝固。但如果月经量过多，也会形成血块。月经血脏吗？其实月经血本身并不脏，但它却是细菌或其他微生物的良好营养成分。所以月经期需要注意卫生，防止生殖道感染。

一般而言，月经期无特殊症状，但经期由于盆腔充血以及某些特殊物质（例如前列腺素）的作用，有些女性会出现下腹及腰部不适或子宫收缩痛，还可能出现腹泻或便秘等胃肠道紊乱症状。少数女性也可能有头痛和轻度神经系统不稳定症状，如烦躁、易怒、易伤感等。如果月经期或者月经前后出现难以忍受的下腹痛，那需要警惕是不是有某些疾病，最常见的就是一种被称为“子宫内膜异位症”的疾病。

月经是女性正常的生理现象，但初来青春期的女性会感到彷徨和恐惧。作为父母，尤其是母亲，应该在适当时候告诉孩子这一生理现象的前因后果。月经期除了不要进行重体力劳动和剧烈的体育活动外，还要注意月经卫生，月经期不要游泳和洗盆浴。月经期也不能过分贪食，否则会引起胃肠道不适甚至加重痛经。有人认

为月经期不能洗头，这可能有失偏颇，只要洗头时注意保护不受凉感冒，应该是没有问题的。

来一段并非科普的温馨提示。动物世界中，雌性动物排卵的时候其身体和阴道分泌物会有特殊气味，以此来吸引和提醒雄性。月经是灵长类动物（包括人类）所独有的生理现象，月经的视觉提示作用比气味的嗅觉提示作用更为明显。某些文艺作品曾描述闻香识女人的超级牛人，能根据女性身上的特殊体味来判断她所处的月经周期。真假无从考证，尽管人的嗅觉与很多动物相比已经明显退化，但不能排除存在个别人嗅觉特别发达的可能。所以，要注意您周围的雌性“动物”，如果在您的某个时期他总是用鼻子闻来闻去，就躲他远一点或者让他走远一点。

可以说，从人类繁衍的角度，月经是受孕失败的结果。文艺范儿一点，月经是子宫难过哭泣的眼泪。那么，一旦受孕成功，子宫会发生哪些神奇改变呢？请看“能屈能伸定乾坤：子宫为怀孕分娩的准备”。

（作者系中国医学科学院北京协和医学院妇产科主任医师，教授、博士研究生导师，第三届“国之名医”）

## 谭谈生命之房