

世卫发布戒烟指南

在全球范围内,烟草使用都是严重的公共卫生问题。世界卫生组织数据显示,全世界吸烟者约12.5亿,庞大数字的背后是烟草使用每年造成超700多万人直接死亡、130万人因接触二手烟而死。虽然六成以上烟草使用者有戒烟意愿,但70%的人无法获得有效的戒烟服务,单纯依靠个人意志力戒烟的成功率相对较低,仅5%~7%。日前,《世卫组织成人戒烟临床治疗指南》(以下简称《指南》)发布,为成人提供了全面的戒烟指导。

戒烟难,主要是因为烟草成瘾性强,其中的尼古丁可迅速穿过血脑屏障,影响神经递质水平,使人产生强烈的生理依赖。而且,对不少人来说,吸烟还是面对压力、焦虑或悲伤时调节情绪的一种错误方式,容易导致心理依赖。《指南》明确指出,将药物治疗与行为干预相结合可显著

提高戒烟成功率,同时推荐了4种有效的戒烟疗法:伐尼克兰、尼古丁替代疗法(NRT)、安非他酮和金雀花碱。对此,温州医科大学附属第一医院呼吸与危重症医学科主任医师谢于鹏表示,这4种疗法的适用人群不同。

伐尼克兰:适用于重度吸烟者、难治性烟民。伐尼克兰能阻断神经细胞之间的尼古丁受体,使吸烟的“快感”大幅降低,从而降低吸烟者的渴求感,帮助戒烟。但它是处方药,需在医师指导下使用,并密切观察潜在副作用。

尼古丁替代疗法:适用于轻中度烟民,以及正在戒烟或试图减少吸烟量的吸烟者。这种疗法是利用含低剂量尼古丁(低于烟草)的产品,比如贴片、口香糖等,减轻因戒烟带来的焦虑、烦躁等戒断症状,但不宜长期使用,以免产生依赖。这类药物有些是处方药,有

些不用处方也可购买使用。

安非他酮:辅助治疗伴有严重戒断症状的烟民。安非他酮是一种抗抑郁处方药,可通过影响神经递质的平衡,缓解戒烟时的心理不适。但这种药物不适用于存在特定健康问题的患者,比如癫痫患者、厌食症或食欲异常旺盛者。

金雀花碱:国内尚未获批。金雀花碱是一种与尼古丁乙酰胆碱受体具有高结合亲和力的植物碱,已被证实可减轻戒断症状。目前,金雀花碱尚未被美国食品和药品管理局批准用于戒烟,在我国也尚未获得相关批准。

除了上述疗法,世界卫生组织还推荐一些行为干预措施,包括由医疗人士提供日常简短戒烟咨询,用短信、手机应用程序督促患者自我管理。在我国,《指南》中的部分推荐措施已出台并落实,包括:全国建成超1300家戒烟

门诊,可为有戒烟意愿者提供行为治疗与药物治疗,且部分诊疗费用可报销;不少医疗机构可提供简短戒烟咨询,提供戒烟技巧;“中国戒烟平台”等在线戒烟应用程序已经上线。

谢于鹏表示,戒烟是一个需要决心和耐心的事,除药物辅助外,生活方式干预也至关重要。比如,设定一个具体的戒烟日期,并明确做这件事的意义;识别并避免易引发吸烟欲望的情境,比如吸烟者的聚餐等;参加戒烟课程或加入戒烟团体,与有相同目标的人分享经验、互相鼓励;增加户外活动时间,有助缓解精神压力,以减少对吸烟的依赖;烟瘾发作时,可尝试深呼吸、嚼无糖口香糖、喝水或进行短暂运动等方法来转移注意力,需避免高热量零食;保持规律作息和充足睡眠,有助缓解戒烟带来的疲劳和不适。(虞晔)

“亲水项目”带火“亲子游”



8月11日,宣城市泾县汀溪龙潭景区游人如织,众多省内和江浙等地游客带着孩子专程来到这里,排队体验“亲水项目”带来的清凉快感,在青山绿水间涤荡夏日高温的燥热。高空滑水冲浪、皮筏溪涧漂流让成人和孩子都陶醉其间,带火了当地的旅游业。
胡智慧 摄

夜宵怎么吃才更健康

吃夜宵是餐饮业重要的消费场景之一,夜宵怎么吃才更健康?经营者和消费者应该注意哪些事项?

首先,筑牢食品安全底线。夜宵最具代表性的两类食物,一个是凉菜,一个是烧烤,都是食源性疾病的高发品种。

高温高湿,微生物很容易繁殖,尤其是熟肉制品、豆制品风险较高。凉菜最好现吃现做,或者放在冷藏设施中,且要注意避免交叉污染。如果卤肉、豆干、豆腐丝等表面发黏,建议不要食用。

烧烤容易出问题的大多是肉类和水产,尤其是生蚝、毛蚶等贝类。它们属于滤食性动物,容易富集水中的致病微生物,比如副溶血性弧菌、诺如病毒等,导致急性胃肠炎。消费者不要贪图鲜嫩口感,一定要烤熟烤透再吃。

近几年南方沿海地区的特色“生腌”迅速走红,但生食水产有较大风险。腌制料包括白酒并不能确



保杀灭致病微生物,特别是不能用淡水水产做“生腌”,存在寄生虫感染风险。

其次,夜间餐饮消费还应兼顾营养健康。最好是能有规划地安排夜宵。比如晚上约好去吃夜宵,可以考虑在午餐和晚餐时适当吃得清淡一点。吃夜宵时也要适度自控,不要暴饮暴食。

最后,挑选夜宵要提前做好功课,最好先到店里看一看整体环境卫生状况。享受美食的同时也不要忘记杜绝餐饮浪费,如果是多人结伴同行,可以每种美食只买一份进行分享。这样既可以品尝多种风味,还可以避免因口味不习惯造成浪费。

(钟凯 林丽鹂)

【食品安全】

为什么压力大时会会长白头发

生活中遇到重大变故时,有过“一夜愁白头”的经历。黑发到白发都经历了什么?少白头又是怎么回事?今天就来一起探究白发的秘密。

白头发是怎么长出来的?

我们的头发髓质和皮质里均含有大量黑色素颗粒,当这种物质减少时或头发被空气真空时,就会导致全部或部分头发变白。

具体点说就是正常头发的毛囊内富含营养毛发的血管,可为毛囊提供充足的营养成分,促使黑色素颗粒顺利合成。

当黑色素颗粒在毛囊的形成发生障碍,或由于各种不利因素使之无法顺利地运送到毛发中去时,会导致毛发髓质、皮质等缺乏足够的黑色素颗粒,从而出现白头发。

为什么会会长白头发?

导致出现白头发的因素可分为先天性和后天性。

先天性

白化病:一种先天遗传疾病,基因缺陷导致身体缺乏黑色素。

斑驳病:以先天性色素减少为特征的皮

肤病。

常染色体隐性遗传的苯丙酮尿症也会导致色素缺失而引起白发。

肾脏的近端肾小管功能缺陷的范可尼综合征。

后天性

后天色素缺失引起的白癜风。

自身免疫性恶性贫血。

部分药物所引起的毛发色素减退。

多种慢性消耗性疾病所引起:由结核杆菌引起的结核病;由代谢性障碍导致的糖尿病;由于甲状腺激素合成、分泌或生物效应不足或缺少的甲状腺腺功能减退等疾病

营养缺乏性毛发色素减退:全身营养不良;身体所需的蛋白质的缺乏;缺乏微量元素铁、铜等

精神因素

“一夜愁白头”是怎么回事?中国古语有云“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”。

经过众多科学家的研究发现,超负荷的压力确实会催生白发的发生,一夜间冒出些白头发是存在的,当压力缓解后白头发有可

能再恢复原状。

有研究报道称:压力确实会加速黑发变白发,并发现当压力变小后黑发有可能再生。

英国布拉德福德大学研究人员对长白头发原因另有见解,他们认为人的身体会随着时间的推移而不断地出现损耗,会导致过氧化氢会大量地聚集在发根,从而阻止了色素的产生。

头发变白是自然规律

人的头发为什么会变白?头发变白是人衰老过程中的一种正常生理现象,通常是因为人体内产生黑色素的细胞随年龄的增长而发生一定程度的衰退,从而导致头发变白。

有些人在年岁还不太大的时候就出现部分白发,这种情况多与人体内黑色素的分泌有关。一部分人会出现“少白头”现象,这种情况多数是由家族遗传而引起的;如果人体内缺少一些微量元素,比如缺少了钾和铜元素,也有可能过早出现白发。

拔一根长十根?

很多人听说过白头发“拔一根长十根”的说法,但这个说法并无科学依据。

每根头发都有其相应的毛囊,每个毛囊中的黑色素会作用于这个毛囊产生的头发;即使把这根变白的头发拔掉,退化的毛囊仍缺少黑色素,再长出来可能还是白发,且数量不会增多。

有人觉得:通过拔白头发,能让头皮和毛囊得到“锻炼”,从而让新长出来的头发重新变黑。这种说法也站不住脚,因为拔白头发的行为并不能引起局部的毛囊黑色素细胞的功能恢复,使其重新合成黑色素,反而会因频繁伤害毛囊,而让局部出现斑秃,甚至出现更大面积的脱发现象。

实际上偶尔拔白头发问题不大,但如果频次过高,每次拔的量又比较大时,头部的毛囊和头皮都会受伤害。武汉大学中南医院皮肤科主任医师吴剑波表示:拔白头发会对局部毛囊造成损伤,而毛囊一旦受损,外界细菌或真菌可能会趁虚而入进入毛囊,引起感染性毛囊炎,这种炎症有时还会扩散并加重。另外,频繁拔白头发还可能对头皮造成损伤,引起头皮皮肤松弛。

(姬薇)