

# 突然戒烟对身体有害? 吸电子烟很健康?

7个关于吸烟的常见谣言,害了很多人



吸烟有害健康已经成为大家的共识。这篇文章盘点了一下关于“吸烟危害或戒烟”的种种误区,希望能帮助大家坚定远离卷烟危害的决心。

## 突然戒烟反而会伤身?

先说结论,戒烟肯定比接着抽更健康,而戒烟伤身的说法,则来源于一些误解。

戒烟时,吸烟者无法继续体验吸烟带来的愉悦感,从而引起对尼古丁的渴求,产生强烈的吸烟欲望,并出现一系列的戒断症状,包括渴求、焦虑、抑郁、不安、头痛、唾液腺分泌增加、注意力不集中、睡眠障碍、血压升高和心率加快等,部分患者还会出现体重增加。

但上述这些戒断症状是戒烟过程中的正常现象,虽然看起来像是“生病”,但并不会对身体造成不良后果,而且现在已经有多种戒烟药可以减轻这些不适症状。

此外,吸烟使支气管的纤毛运动受到抑制,而戒烟后,纤毛排泄功能恢复,吸烟者会出现咳嗽、咳痰的情况,这也是正常的而不是生病了。

总结起来就是,戒烟百利无一害,戒烟宜早不宜迟!

## 只要不入肺,吸烟没危害?

首先,所谓的“吸烟不入肺”是不可能做到的。吸烟时,口腔、气管、肺都需保持负压的吸气状态,不可能把烟雾完全留在口腔而不进入肺部。况且,就算是控制多数烟草烟雾只进入口腔,烟草中的多种有害物质也会对口腔造成损害,轻则引起口腔溃疡、牙齿变黄锈蚀,重则引起牙周炎、口腔白斑(癌前病变),甚至唇癌、口腔癌。残留在口中的致癌物会随着唾液、食物进入胃肠道,增加胃癌等恶性肿瘤的发病风险;黏附在口腔、鼻、咽、喉等黏膜位置的有害物质也会通过血液等输送到全身,造成危害。

而且,“只吸不咽”同样会促使和加重吸烟习惯的形成,并造成二手烟危害!

## 有害物质含量低的卷烟是“安全烟”?

有人认为可以把粗烟换成细细的“女士烟”,这样有害物质的量少一些,对于健康的损伤会小一点。但这种看法并不正确。

焦油含量不是评价卷烟危害性的指标,没有证据表明“低焦油卷烟”比普通卷烟危害低。焦油中的有害物质只占到卷烟有害成分的0.6%,它对烟草燃烧后有害成分释放量的变化意义不大,焦油量降低并不会让有害物质减少。烟气中的有害成分(如亚硝酸等致癌物)与焦油量的高低无明显相关性。

另外,焦油量降低,会一定程度上降低吸烟的“欣快感”,为了“弥补”这种不足,吸



烟者通常会自觉不自觉地增加每天的吸烟支数,增加每口的吸烟量,更深入地吸入肺部,促使肺癌发病可能性的增加。焦油量降低后,为了保证卷烟的“风味”,烟草商在卷烟里增加了多种添加剂,这也给健康带来了更多潜在风险。

## 反复戒烟说明意志不坚定?

能鼓起勇气戒烟就值得赞扬,出现反复不必苛责自己。因为吸烟成瘾是一种慢性成瘾性疾病,戒烟本来就是漫长的过程,大部分人都要多次尝试才会戒烟成功。

此外,每个人的烟草依赖程度、生活习惯、生活环境、个人意志等不同,戒烟所要花费的时间长度也有所不同,一般来说需要3~6个月。临床上所谓的戒烟成功一般是指持续保持三个月不吸烟,也称之为“临床治愈”,此后就进入了戒烟成功后的保持期(亦称维持期)。

要继续保持一支烟都不抽,坚决做到拒绝偶吸,才能预防复吸,最终成功戒烟。戒烟过程确实难熬,不过在亲朋好友的支持鼓励和专业医生的帮助下,戒烟成功率会大大增加。

## 电子烟可以成为卷烟的“安全平替”?

在各种各样的宣传下,电子烟已成为很多消费者眼中的“健康产品”。但实际有充分证据表明电子烟并不安全,也会对健康产生危害。

研究发现,暴露于电子烟烟雾提取物的细胞比未暴露的细胞更容易发生DNA损伤和死亡。各种口味/品牌的电子烟填充液及其气溶胶都具有细胞毒性。这些研究证据充分表明,电子烟中存在有害物质。

当然,由于电子烟产品类型、生产工艺、质量监管措施、有害物质检测方法存在较大差异,导致各研究结果之间的可比性很差,在电子烟这一领域亟待建立系统的评价体系。

但是,说电子烟有健康隐患或危害健康,仍然是实事求是的。此外我们必须警惕,

很多电子烟商贩,会把电子烟包装成提神醒脑的时髦电子产品,售卖给青少年,这一方面会影响健康,另一方面可能会诱导青少年开始吸卷烟。

## 吸烟可以延年益寿,因为尼古丁可以抗衰老?

吸烟当然有害健康,更谈不上延年益寿。网上热传的尼古丁延缓衰老这一观点仅在小鼠实验中得到了证实,在没有人体实验结果的情况下,对动物实验显示出的“效果”必须谨慎。所以,目前谈吸烟改善衰老的症状,有点不切实际。

科学研究有一原则,即“特殊的主张需要特殊的证据”,无论是NMN还是尼古丁,要判定其真能延年益寿,显然都还需要更加强大的证据,而目前这方面的所谓证据全部来自线虫、小鼠等动物实验。

而与之相对应的一个事实是:科学界早已有足够夯实的研究证据证明,尼古丁本身就是一种有毒物质,对健康有害。无论是通过烟草还是其他形式摄入,都存在一定的毒性。

## 吸烟可以让人显得帅气?

恰恰相反,大量证据吸烟直接影响颜值。吸烟时产生的毒性物质一方面可直接作用于皮肤,另一方面通过进入体内间接作用于皮肤。

烟草燃烧过程中产生的化学物质最终可进入血液循环,一旦入血,这些化学物质将随血液循环遍及机体的各个组织脏器,包括皮肤。这会引发皮肤缺血,皮肤组织胶原含量改变,抑制雌激素合成及其他一系列负面影响,进而促使皮肤老化。

此外,吸烟过程中不断重复的抽吸动作会导致面颊内陷,习惯性的嘴角动作与烟雾刺激引起的长期下意识眼球偏转可以产生皱纹,也在一定程度上加重了皮肤老化的程度,更别提吸烟与多种皮肤损伤甚至是皮肤癌有关了。此外,《吸烟对皮肤病发病影响的研究进展》指出吸烟是引起脱发的主要外源性因素之一。

而且,“吸烟=帅”其实很大程度上是过去部分影视作品里明星吸烟的经典镜头带来的副作用,随着卷烟及二手烟危害广为人知,多数人对吸烟尤其是室内吸烟的行为都持负面态度,唯恐避之不及,这又何谈帅气呢?

最后总结一下,为了健康,我们面对卷烟的正确选择其实非常简单明了:

还没吸?别开始。  
是烟民?早点戒。  
有人吸?快远离。

来源:科学辟谣



## 科学辟谣进行时

### 痛风不能吃芦笋?

并非如此

芦笋属于中高嘌呤食物,应该少吃,不过也并非完全不能吃。

近年来的多项临床研究表明,吃富含嘌呤的蔬菜并不会增加血尿酸水平及痛风的发生率。在评价一种食物是否适合痛风患者时,仅考虑嘌呤含量是不够的。

其实,大部分蔬菜的嘌呤含量都处于“中低”和“低”的类别中。而且,蔬菜还有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物抗氧化物质,正常食用对痛风人群还有好处。

审核专家

阮光锋  
科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任

## 科学辟谣进行时

### 每多做一次CT, 患癌风险增加43%?

并非如此

这其实是该话题在传播过程中省略了很多关键信息,结果造成了误解,如果仔细看看专家的详细解读,就知道不必为做CT恐慌。

像CT、X线这样的医学检查,会利用电离辐射成像,但对普通人来说,只要剂量没有超过100毫西弗/年,就不会给健康带来风险。而一次普通的X线检查,辐射剂量只有约1.2毫西弗,而一次局部的CT平扫,剂量通常也只是X线检查的几倍而已。

因此,如果只是例行体检或因诊疗需要偶尔做一次的话,辐射剂量并不会超标。此外自然环境中本身就存在着微量的天然辐射,咱们既躲不开也没必要躲,因为对健康没有什么影响。

审核专家

潘卉  
中华医学会科学普及部主任 研究员

## 科学辟谣进行时

### 年轻时近视,老了就能“抵消”老花眼?

非常不严谨

近视和老花眼是两种常见的视力问题,分别影响远视和近视能力。近视使远处物体看起来模糊,而老花眼影响近距离看清物体的能力。随着年龄增长,原本近视的人可能在未佩戴眼镜时,能较舒适地阅读近处物体,因为近视在一定程度上“抵消”了老花的影响,但这并不意味着两者可以完全抵消。

大多数人随着视力变化仍然需要调整眼镜度数。在近视和老花眼同时存在时,可能需要双焦点或多焦点眼镜来清晰看见不同距离的物体。年轻时的近视能在一定程度上缓解老年时的老花影响,这种说法其实简化了视力问题的复杂性,重要的是定期进行眼部检查,并根据眼科医生的建议采取合适的视力矫正措施。

审核专家

潘卉  
中华医学会科学普及部主任 研究员