

## 别因个例忽视吸烟危害



吸烟会致癌?

吸烟被公认是肺癌最重要的危险因素,烟草在燃烧过程中会产生多种致癌化学物质,比如多环芳烃、芳香族及其胺类、亚硝胺等,烟草本身含有砷、镍、铬等无机致癌物。

吸烟除了增加肺癌风险,还增加膀胱癌、食管癌、口腔癌、乳腺癌等多种癌症的风险。

但很多人始终想不通,为什么不少吸烟的人并没有得肺癌?甚至有的人每天一包烟活到90岁也没得肺癌?而有的从不吸烟的人却还是得了肺癌?这到底是咋回事?

### 个体差异与遗传因素

吸烟不一定得肺癌,不吸烟的人可能得肺癌,这是事实,无可否认。

也正是因为这一点,所以总有人说,戒不戒烟无所谓,反正吸烟不一定得肺癌,不吸烟也会得肺癌。

表面上听起来,似乎很有道理,但其实无论是从医学科学的角度还是从基本的逻辑角度,这话都是站不住脚的。据美国一项研究,吸烟而长寿的人之所以长寿可能是由于这些人具有某种天生的复原能力,这些人是生物学上与众不同的一类人,具有某种天生的基因变异,会增强细胞的维持和修复,使他们对吸烟的反应区别于其他多数人。

也就是说,这部分人吸烟对他并非没有“伤害”,但由于他修复能力天生就强,最终实际受到的伤害可能很小,如果不吸烟,他可能会活得更长。很显然,大多数人并不携带这种基因变异,不具有这种先天的复原能力,我们多数人没有这个资格去任性,否则就是“作死”。

### 癌症的发生不是单一因素

从致癌本身来说,大多数癌症的发生并不是单一因素,而是多因素综合作用的结果。

吸烟是肺癌重要的致癌因素,但并不是唯一因素,也就是说,除了吸烟,还有其他危险因素。比如家族史(遗传因素)、长期生活中空气污染地区、女性长期受厨房油烟的影响,还有某些职业由于长期接触或暴露在某些有害物质或有害环境中,比如接触石棉、煤烟焦油、砷剂等。这类职业从业人员得肺癌的风险相对较高。

吸烟的人除了吸烟这个不良因素外,可能其他方面做得非常好。但必须注意,吸烟

是独立的强风险因素,即使其他方面做得好,吸烟仍显著增加肺癌风险。肺癌的发病是多因素综合作用的结果,正如成绩是由多方面因素决定的,我们不能只盯着某一个因素而简单地得出成绩好坏的结论。

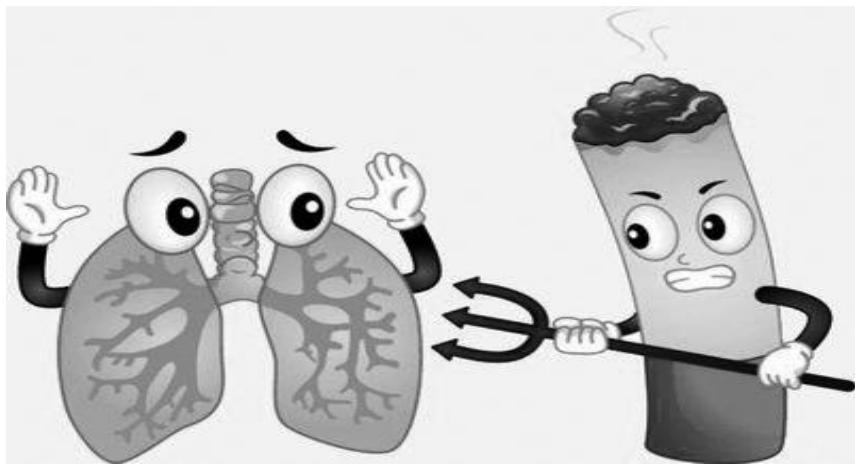
### 幸存者偏差

另外,还要考虑“幸存者偏差”因素,不能以偏概全。吸烟的人活到90岁,这种事很容易引起大家的关注,当你获得的信息只来自于少数的幸存者,你看到的结果其实是无形中经过筛选的,以偏概全,以个体代表全体,由此得出的结论显然是不客观的。

世间之事很多都是概率,吸烟的人有更高的风险概率得肺癌,但不是肯定会得肺癌。从概率上说,在同等条件下,吸烟比不吸烟患癌风险概率更大,吸烟指数越高,患癌概率越大。

总结来说,吸烟的危害是普遍风险,不能因个别案例忽视。为了健康,不吸烟者需远离烟草和二手烟,吸烟者应尽早戒烟。

来源:科普中国



## 一个血液黏稠的人,身体会发出5个信号!

大街上车多人多,行速就缓慢,甚至可能在某一个路口堵得动弹不得。同理,血液若是黏稠,血流速度会明显变慢,容易在局部组织或重要脏器引起血液循环障碍,出现缺血、缺氧等问题。

哪些信号提示血液太过黏稠?如何预防和减轻相关症状?一起来看。

### 血液黏稠的5个信号

#### 1.晨起头昏

头脑昏沉、不清醒,早晨起床后尤其明显,可提示血液黏稠度升高。



这是因为血液变黏稠后,血流速度会减慢,血氧量下降,大脑无法及时获得充足的营养与氧气,就会出现疲劳和混沌感。

#### 2.容易嗜睡

餐后出现嗜睡是普遍现象,但对于血液黏稠或存在脑血管动脉硬化的人群,这一症状往往更为频繁与明显。

#### 3.下蹲时胸闷

根源在于血液黏稠度增高,大脑血氧供应不足,从而引发精神萎靡与嗜睡表现。

#### 4.下蹲时胸闷

在血液黏稠度高的人群中,肥胖者占比较高,他们常会感到下蹲时胸闷气短。



下蹲体位时,下肢静脉回流受阻,回心血量降低。此时高黏稠度血液会加重机体循环负担,使肺、脑等重要脏器出现短暂性缺血缺氧。

#### 4.劳动后嘴唇发紫

若一个人的嘴唇常呈青紫色,且稍事体力活动便出现气短,这通常是机体缺氧的标志。

此种情况不仅提示血液黏稠度可能偏高,还需及时就医,以排查是否存在潜在的心血管或肺部疾病。

#### 5.阵发性视力模糊

当血液过于黏稠时,流经视网膜微小血管的速度会变慢,可能导致短暂的缺血或缺氧。

这种情况多表现为突感视力下降、视物模糊,或眼前有发黑感,但片刻后又能自行恢复。

### 做好5件事,有助预防血液粘稠

#### 1.及时补水

及时补水是稀释血液直接有效的方法,尤其要重视三个关键时段,每个时段喝大约200毫升的温开水即可:清晨起床后,补偿夜间消耗的水分;三餐前1小时,有助维持

血液正常的流动性;就寝前1小时,有助预防夜间血液黏稠。

#### 2.戒烟限酒

香烟中的各种毒性物质,能破坏血管内皮功能,增加血小板聚集,加速红细胞凋亡;大量饮酒也会加重心、脑血管缺血缺氧症状。

#### 3.学会“挑食”

动物内脏含有大量胆固醇,可增加血液中的有形成分,促使动脉硬化。甜食糖分多,常吃也可提升血液黏稠度。

三餐宜清淡些,粗细粮搭配,建议增加蔬菜和水果、全谷物、膳食纤维及鱼类的摄入。

#### 4.规律运动

有时间就多走走,并做好体重管理(每月减重不宜超过体重的5%),可以促进血液循环,改善脂质代谢。



推荐散步、慢跑、太极拳、骑车等轻度有氧运动,每周3-5次,每次半小时到一小时,运动之后不要忘记补充水分。

#### 5.学会减压

中青年血液黏稠往往与情绪紧张、焦虑、压力过大、经常熬夜、睡眠质量差有关。建议放松心情,疏解压力、规律作息、保证睡眠。

来源:生命时报微信



## 寒冷季节穿袜子睡觉,真的能睡得更香?

刚入冬,很多人就开启了“手脚冰凉”模式,深夜钻进被窝,双脚凉得像揣了冰块,半天焐不热。有人坚持穿袜子才踏实,表示脚上暖暖的更容易犯困。但有人说穿袜子闷得慌,翻来覆去睡不着。那么,睡觉到底该不该穿袜子?

中医认为,足部为“涌泉”“太冲”等重要穴位汇聚之处,是人体气血循环的末端。南京市妇幼保健院中医科邱明娟主任表示,穿袜子睡觉不只是“暖脚神器”,更是提升睡眠质量的小秘诀。

邱明娟介绍,穿袜子睡觉可以维持足部恒温,促进气血顺畅运行,避免寒邪侵入,同时温和刺激足底穴位,调和脏腑机能,增强机体阳气。对于气血不足、畏寒怕冷及睡眠浅的人群,袜子能有效减少夜间足部散热,稳定体内阴阳平衡,缓解阳气亏虚导致的失眠、易醒,还能改善手脚冰凉带来的不适感,可以帮助提升睡眠质量与身体抵抗力。

穿袜子睡觉,身体会悄悄发生这些改变:

1.改善睡眠质量:足部温暖能扩张血管、促进全身血液循环,降低神经兴奋度,帮助快速进入深度睡眠,减少惊醒、多梦,尤其是寒邪扰神导致的失眠。

2.调节身体机能:中医认为足底穴位与脏腑相连,恒温可刺激涌泉穴等,调和阴阳、激发阳气,改善体虚怕冷、手脚冰凉的症状,减轻阳气不足引发的疲劳。



3.增强保暖防护:袜子能锁住足部热量,避免寒邪侵入经络,降低感冒、关节不适的风险,对老人、体弱者尤为实用。

4.预防皮肤干裂:夜间足部易干燥,袜子可减少水分蒸发,避免睡眠中无意识摩擦导致的角质层损伤。

但需要注意的是,这种助眠方法也并不适用于所有人。糖尿病患者足部感觉迟钝,袜子过紧易压迫血管,影响血液循环,还可能掩盖足部溃疡、红肿等问题,加重病情风险;对于严重静脉曲张患者来说,袜子的束缚会阻碍静脉血液回流,可能加重腿部肿胀、酸痛,甚至诱发血栓;还有一些有脚气、湿疹等足部皮肤病的人群,袜子不透气会导致真菌滋生,加重瘙痒、脱皮,不利于皮肤恢复;血液循环极差者(如严重动脉硬化),袜子的压迫可能进一步影响足部供血,引发肢体麻木。

邱明娟提醒,中医还有多种调理手段,比如头部刮痧疏经安神,酸枣仁、百合等安神茶饮宁心助眠。但如果失眠问题严重到影响工作和生活,一定要及时就诊。

来源:科普中国