

迎接 5 月 31 日世界无烟日

烟草与骨质疏松



烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一，控烟已成为预防疾病的重要措施。我国目前是世界上最大的烟草消费国和受害国，吸烟人数超过 3 亿，另有 7.4 亿不吸烟人群遭受二手烟的危害。每年因吸烟相关疾病死亡的人数超过 100 万人，数字触目惊心。

普通市民对吸烟危害的了解往往集中于肺脏及心脏。比如说肺癌、慢性阻塞性肺病、冠心病及动脉硬化等。但是你知道吗？吸烟竟然和骨质疏松有很密切的关系。很多吸烟者补钙时却没有戒烟，还有很多遭受二手烟的妇女天天补钙但仍收效甚微，究其原因在于烟草的影响。

那么烟草和骨质疏松之间有何关系呢？首先骨质疏松症可能是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降，骨微结构破坏，造成骨质疏松。疏松症又分为绝经后骨质疏松症、老年性骨质疏松症和特发性骨质疏松三种。绝经后骨质疏松症一

般发生在妇女绝经后 5~10 年内；老年性骨质疏松症一般指老人 70 岁后发生的骨质疏松；而特发性骨质疏松主要发生在青少年，病因尚不明。在中国，骨质疏松症发生年龄比人们想象的更早，甚至从二十岁就开始了。而烟草对骨密度的影响主要表现在烟草中的尼古丁可影响钙的吸收，烟碱抑制成骨细胞，刺激破骨细胞的活性，最终导致骨密度降低，形成骨质疏松。研究表明，吸烟时间越长，骨质流失的情况就越严重，骨质疏松就越明显。在韩国的一项研究中，从不吸烟的绝经后妇女，其骨质疏松的程度与其接触的二手烟暴露情况成正相关。

所以，无论是吸烟者和暴露于二手烟的人群如果出现骨质疏松的症状，或检查发现密度下降时都应该采取相应的措施，其中最重要的就是戒烟和远离二手烟的暴露。

(夏敬文)

常言“饭后一支烟，赛过活神仙”，饭后吸烟是否有害健康？

饭后吸烟，尼古丁迅速地被吸收到血液，使人处于兴奋状态，脑袋飘飘然，也即出现“神仙”一样的感觉。实际上，饭后吸烟，比平常的毒害更大。因为饭后吸烟会使人体的蛋白质和重碳酸盐的基础分泌受到抑制，妨碍食物消化，影响营养吸收。同时还给胃及十二指肠造成直接损害，使胃肠功能紊乱，胆汁分泌增加，容易引起腹部疼痛等症状。而且身体在对食物积极消化、吸收的同时，对卷烟烟雾的吸收能力也增强，吸进的有害物质也会增加。所以，可以这样说：饭后吸烟，祸害无边。

吸烟可以舒缓情绪、缓解压力、解除疲劳吗？

吸入烟草烟雾中的尼古丁只需 7.5 秒就可以到达大脑，与 $\alpha 4\beta 2$ 乙酰胆碱受体结合生成多巴胺，使吸烟者有一种轻松愉悦的感觉，同时反射性引起呼吸兴奋、血压升高，增加心血管负担。尼古丁使中枢神经系统先兴奋后抑制，美好的感觉转瞬即逝。

尼古丁在血浆中的半衰期很短，当尼古丁低于吸烟者机体所需的水平时，就会感到烦躁、不适、恶心、头痛并渴望通过吸一支烟补充尼古丁。这样的效果会刺激吸烟者继续使用烟草，我们称之为正性的强化作用。

由于尼古丁是成瘾性物质，在逐渐的重复使用中，机体对尼古丁产生了耐受性，即必须吸入更多的尼古丁以达到和以前同样的舒适感，所以，吸烟者的吸烟量在不断地增加，形成烟瘾。成瘾后，不适和焦虑感则来自尼古丁水平的下降，不吸烟会更加难受。这个时候，烟草的作用变成了负性强化。

(潘珏)

烟民，您有这些疑问吗？

■一周 120 报告

数据来源：市 120 急救指挥中心
采集时间：2013 年 5 月 24~30 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	55
交通事故外伤	50
其他类别外伤	39
心血管系统疾病	21
酒精中毒	9
脑血管系统疾病	9
药物中毒	7
呼吸系统疾病	5
妇、产科	5
其他	3
各类烧伤	1
儿科	1
食物中毒	1
抢救前死亡	1

一周提示：本周 120 急救共接诊 206 人次。夏秋季节，天气炎热，雨水较多，为肠道致病菌的生长繁殖提供了适宜的自然条件。一旦家中出现有腹泻、呕吐的病人，首先要及时到各医院的肠道门诊就诊，以便得到及时正确的治疗和处理。

如果不能及时到医院就诊，就要在家中及时口服补液盐。发生腹泻后，人体损失最多的主要是身体里的液体和电解质。人体一旦脱水，很可能引发肾功能衰竭，这就是腹泻死亡的主要原因。所以，如果腹泻后想喝水，就要喝点补液盐。小孩发生腹泻后也同样需要多补充水分。补液盐在医院和药店里都可找到。

(见习记者：王凯 信息提供：耿清华)

■一周病情报告

样本采集地：市中医院

采集时间：2013 年 5 月 24~30 日

科别	门诊接诊总量 (人次)
儿科	609
皮肤科	430
妇、产科	420
肝病科	418
脑病科	416
肺病科	328

温馨提示：纸烟烟雾中主要有害成份包括：尼古丁、焦油、潜在性致癌物、一氧化碳、烟尘等。吸烟与肺癌、慢性阻塞性肺病、冠心病、口腔癌、喉癌、食道癌、消化道溃疡、中风、动脉硬化等疾病的发病有关。因此，戒烟从现在开始，完全戒烟或逐渐减少吸烟次数，通常 3~4 个月就可以成功。丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸。避免参与往常习惯吸烟的场所或活动。餐后喝水、吃水果或散步，摆脱饭后一支烟的想法。烟瘾来时，要立刻做深呼吸活动，或咀嚼无糖分的口香糖。果断拒绝香烟的引诱，常常提醒自己，再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

(见习记者：王凯 信息提供：姚娟)



5 月 29 日，白云山和黄中药有限公司携手开展“中国梦·劳动美——关爱最美劳动者”的捐赠活动，为周口市环卫工人送去了一批饮料及白云山口服清颗粒等价值 7000 多元的礼品，帮助他们防暑降温，并送去一些生活用品。此举不但能够营造尊重劳动、支持劳动者的氛围，而且让更多人关注和关心一线劳动者，共建美丽、和谐的家園。

史书杰 摄

我科学家发现细胞“返老还童”机制

有望为干细胞治疗帕金森等退行性疾病开辟新途径

最近，我国科学家发现了一种新细胞生物学机制，有望推动诱导多能干细胞技术更快地应用到疾病治疗中。中科院广州生物医药与健康研究院研究员裴端卿、郑辉的团队完成的这一研究成果近日在线发表于国际学术期刊《自然·细胞生物学》。

据介绍，诱导多能干细胞过程可以将人体内的普通细胞“逆转”回到早期胚胎发育状态，从而重新获得分化成为体内绝大多数种类细胞的能力，建立该技术的科学家凭此获得了 2012 年度诺贝尔生理或医学奖。这一细胞水平的“返老还童”过程蕴藏着众多生命奥秘，但目前

人们对其知之甚少。

早在 2010 年，裴端卿团队就发现，细胞“逆转”过程是由间充质细胞状态转变到上皮细胞状态来驱动的。在进一步的研究中，裴端卿、郑辉团队通过优化转化因子导入的顺序，发现在间充质细胞转变到上皮细胞状态前还存在一个上皮向间充质细胞状态转换过程，并证明这样的多次转换有利于提高重编程效率。这一新细胞生物学机制有望推动诱导多能干细胞研究的理论和实践突破，为干细胞治疗帕金森等退行性疾病开辟新途径。

(吴晶晶)

广告