

你准备戒烟了吗

▲安徽省临泉县人民医院 陈毛毛

我们都知道吸烟对有人体多种损害,那么人为什么会抽烟?

吸烟的主要原因

这个问题,长期吸烟的人大部分都思考过,但没有认真思考。要回答这个问题,了解一下是什么原因促使第一次吸烟应该是很有必要的。或出于好奇、或出于模仿心理、或出于对外表现的一种形式等,但不可否认,第一次吸烟的原因大部分是被动的,这些都不是吸烟的根本原因。

据社会调查显示,吸烟可以缓解疲劳、调节情绪,同时可以作为社交场合的一种粘合剂,另外,也可以打发无聊时间等。但也存在一种可能——它是某个阶段不自主的一种习惯,如醒来后、无聊时、交谈时、吃饭后吸烟等。

那么为什么会出现这种习惯或依赖的,这存在一种“奖赏回路”。众所周知,烟草含有尼古丁,它能促进大脑多巴胺的释放,让人产生一种欣快愉悦感,但尼古丁在体内代谢很快,持续2小时左右后就被代谢排除,多巴胺水平随之下降,当人体对之产生依赖时,会出现烦躁、恶心等不适。

吸烟会出现哪些损害

烟草中含有几千种有毒化学物质,据研究,致癌物质就高达69种,与多种疾病有关。

一、烟草烟雾导致支气管黏膜上皮的纤毛变短以及功能障碍,降低局部抵抗力,出现慢性炎性病变,导致反复感染、支气管炎、肺气肿,甚至肺癌,据相关研究,肺癌发生与烟草烟雾的刺激有直接关系。

二、引起血管内膜的损伤,血脂代谢异常、动脉粥样硬化、血栓事件发生等,最终出现心绞痛、心肌梗塞、脑梗死、脑出血等心脑血管疾病发生。

三、尼古丁可引起血管的收缩,改变骨骼血量,引起骨代谢失衡,出现骨质疏松、骨痛、甚至骨折等不良事件的发生。

四、烟草成分或代谢物可引起血流改变,末梢循环障碍,到时神经中枢处于抑制状态,直接或间接导致男性性功能不全、阳痿等情况出现。

此外,还可以引起内分泌功能失调,高血压、糖尿病以及免疫功能下降等。

何时戒烟

首先明确一点,不管在何时开始戒烟,都能从戒烟中获益,当然,越早戒烟,获益越多。人体有强大的自我修复功能,一旦成功戒烟后,身体就会发生一系列变化,维持正常原有机能工作状态。比如戒烟后,近期出现血压、心率改善,中期出现肺部纤毛修复和功能改善,远期出现各种气管功能自我修复以及各种患病风险下降。如戒烟一年,冠心病发病风险下降50%,如一

个人戒烟10年,他的肺癌发生率下降一半,同时还会降低吸烟者其他患癌风险,如患食道癌、胰腺癌、口腔癌、膀胱癌等。生存的寿命也长于继续吸烟者。

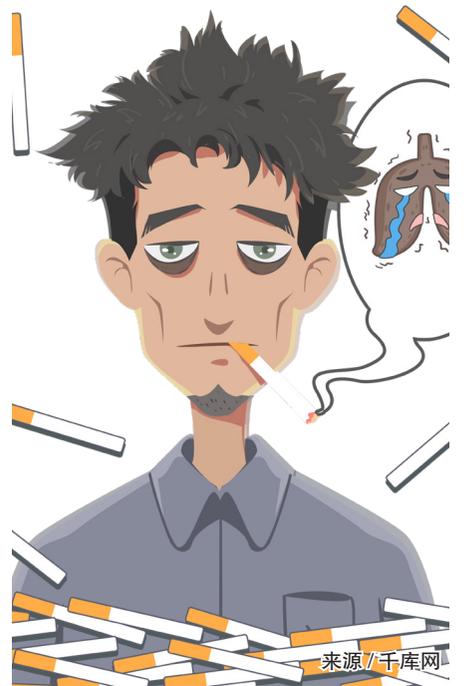
你准备戒烟了吗

戒烟最难点是戒烟决心、戒断症状反应及戒烟再吸烟。戒烟开始的3~7天也许是烟民最难熬的时间,第一周坚持下来,基本上完成80%了。戒烟3天左右开始出现烦躁、心神不定,情绪波动,食欲改变,严重者伴有睡眠障碍,这些都是戒烟的正常反应。期间可以转移注意力,坚持慢跑等耐力锻炼,激发全身应激功能,泡个热水澡、按摩等,都是转移注意力和缓解的一种方式。所以烟民自身先有戒烟意愿和决心,了解戒烟可能出现的症状和情绪变化,知晓可能持续的时间,明确坚持就是胜利,不断给自己增加信心等。烟民的戒断反应症状一般在一周或两周最为明显,随着时间延长,机体功能的调整,戒断反应表现会逐渐减轻或消失。在特殊情况下,如果口服一些戒烟药物如尼古丁替代药物等,可以缓解和改善戒断反应症状。当然也可以到当地医院找戒烟门诊大夫,根据自身情况特点,协助制定戒烟方法,可以起到更快戒烟效果。

在某些情况下,遇到亲朋好友相聚的时候,作为沟通的一种手段,可能出现吸

烟的诱惑,比如别人的劝导、或碍于情面等情况,是最容易让烟民复吸情景,一旦此刻控制不住,以后任何情况下都不可能成功戒烟。也许内心确实不想吸烟,但在现实生活中难免遇到各种诱惑,这时候就需要坚持戒烟原则性,同时建议别人戒烟。这或许是抵抗诱惑的最好方式。

戒烟是一个过程,需要你的戒烟意愿、戒烟决心以及戒烟原则性。戒烟,你准备好了吗?



关注心电图,守护心脏健康

▲山东省郯城县第一人民医院 张希侠

心跳,是生命最基本的律动,不仅承载着我们的情感,也是健康的重要指标。正常情况下,它规律而有力地推动着血液流遍全身,就像钟表一样有节律地跳动着;然而,当心脏的“节拍器”出现问题,心跳规律也会随之发生变化,如心跳过快、过慢或不规则时,我们便称之为心律失常。

心律失常很常见,轻微的可能毫无症状,严重的则可能会危及生命。因此,早发现、早诊断、早治疗至关重要。而心电图,就是帮助我们了解心脏节律的“透视镜”。

什么是心律失常

心脏,就如同一座永不停歇的泵站,以60~100次/min的频率跳动着,将生命的血液输送到全身每一个角落,滋养着我们身体的每一个细胞;它的跳动受“心电系统”控制,发出电信号引导心脏规律收缩和舒张。当心电系统异常,就会出现心律失常,表现为:

心跳过快 心跳超过100次/min,常见于心动过速。

心跳过慢 心跳60次/min,常见于心动过缓。

心跳不规则 心跳没有规律,忽快忽慢,常见于频发早搏、房颤、房室传导阻滞等。

心律失常的诱因及危害

心律失常的诱因比较多,比如:高度精神紧张、过度疲劳、交感神经兴奋性增高、心脏结构异常、电解质紊乱、药物等都可能会导致心律失常,电解质紊乱是心律失常比较常见的诱因,有的患者因为长期进食不正常,或者是夏季饮酒后大汗都可能会出现心律失常。

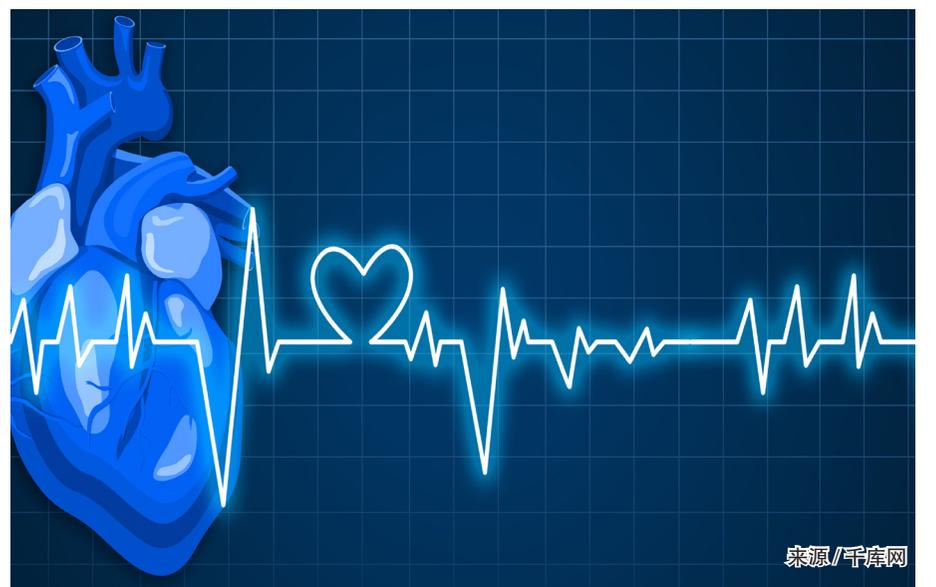
部分轻微的心律失常患者可能无明显症状,但严重的心律失常可导致心悸、胸闷、气短、头晕、乏力、晕厥、心力衰竭、脑卒中甚至猝死。

了解心电图

心电图的检查快速、简捷、无创,是一种非侵入性检查,通过在皮肤上放置电极来测量心脏的电活动。心电图通过记录心脏电活动的变化,反映心脏的节律和功能,是诊断心律失常最常用、最基础的检查方法。目前主要有以下几种心电图的检查方式。

常规心电图 记录心脏在静息状态下的电活动,简单易行,可初步判断心律失常类型。

动态心电图(Holter) 连续记录24小时或更长时间的心电活动,更全面地了解心律失常的发生情况,尤其适用于间歇



性、短暂性心律失常的诊断。

运动心电图 通过模拟运动状态,观察运动负荷下心脏的电活动变化,用于诊断与运动相关的心律失常。

如何治疗心律失常

心律失常的治疗方案需根据病情严重程度和患者情况而定。轻度患者可尝试生活方式调整,如避免诱因、规律作息、健康饮食、适度运动和放松心情。药物治疗是常用手段,包括抗心律失常药物和抗凝药物,需医生指

导使用。对于部分患者,射频消融术可根治异常放电,心脏起搏器能改善心动过缓,植入式心脏复律除颤器则可预防危及生命的心律失常。无论采取哪种方法,定期复查和保持良好生活习惯都至关重要。

总结

心律失常并不可怕,早发现、早治疗是关键。关注心电图,及时发现心脏的异常“节拍”,才能更好地守护我们的心脏健康!