



吸烟会降低肺部的自我防御机制 使吸烟者更容易受到新冠等病毒感染

世界无烟日

自由呼吸, 拒绝香烟

本报记者 孙燕

5月31日是世界无烟日。在国家卫生健康委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》中显示,我国吸烟人数超过3亿,2018年中国15岁以上人群吸烟率为26.6%,其中男性吸烟率为50.5%。我国每年100多万人因烟草失去生命,如果不采取有效行动,预计到2030年将增至每年200万人,到2050年增至每年300万人。

吸烟已经威胁到了生命,但还是有人不断加入,也有老烟枪抱着无所谓的态度,老王就是其中一位。

从小患哮喘 每天还一包烟

45岁的老王长期从事办公室工作,小时候就患有哮喘,同时是一个烟民,每天基本要抽一包烟。最近几个月,老王开始频繁经历哮喘发作,导致他呼吸困难、咳嗽以及胸闷等。

这些症状严重影响了他的生活质量,使他在工作和日常活动中感到极度不适。医生对他进行了肺功能检查,结果显示为重度阻塞性肺通气功能障碍。

医生说,他的哮喘加重与吸烟习惯密切相关,并且吸烟已经导致他合并了慢性阻塞性肺疾病。不过,医生也说,虽然无法完全治愈这两个疾病,但如果把烟戒了,并能积极配合治疗,疾病进展延缓,症状能减轻,生活质量也能提高。

老王痛定思痛,决定立即戒烟。尽管戒烟过程非常艰难,但他还是坚持下来,肺功能和呼吸道健康逐渐改善。

然而,由于哮喘和慢阻肺是慢性

疾病,就像高血压和糖尿病,老王需要进行定期的医学治疗,包括吸入式药物和康复锻炼。尽管他在戒烟后感觉到一些改善,但仍然经历着肺病所带来的挑战。他发现自己很难进行体力活动,如走远路、爬楼梯和参加体育活动,体力和耐力下降,而呼吸困难和咳嗽有时还是会困扰着他。

老王说,他有40多年的吸烟史,每天要抽30支烟左右,年轻的时候就有哮喘,反复发作,长期使用药物治疗,但还是反复加重。近几年来,由于哮喘频频发作,他去过多家综合性医院就诊。医生让他把烟戒掉,但一直没能戒烟成功。

近两年加重后,他便来到杭州市米市巷社区卫生服务中心门诊,“我们在调整哮喘药物治疗的同时,嘱咐他要逐步减少香烟的吸入,近半年成功戒烟后,他的哮喘发作频率大大降低,近三个月都没有急性加重过。”社区卫生服务中心的呼吸首席医生马潜说。

在这里你不仅是病人 还能成为戒烟劝导员

“你也明白抽烟不好,回去能劝劝身边吸烟的人吗?”浙大二院呼吸与危重症医学科的医生在看病时会多说一句。很多患者都会自愿当起“劝导员”。

“抽烟对健康的危害是广泛而深远的,它与许多疾病的发生直接相关。”浙大二院呼吸与危重症医学科张浩副主任医师是浙江省医师协会呼吸医师分会烟草依赖和控烟工作委员会委员,他介绍,首先是癌症,烟草烟雾中含有至少69种致癌物,当人体暴露于这些致癌物中时,致癌物会引起体内关键基因发生永久性突变并逐渐积累,正常生长调控机制失调,导致恶性肿瘤发生。戒烟则可明显降低癌症的发病风险,并改善疾病预后。

在呼吸科病房,住院的肺癌患者比例越来越高。吸烟是导致肺癌的主

要原因,吸烟者患肺癌的风险是非吸烟者的2.77倍。研究表明,吸烟与肺癌的发生存在显著的剂量与反应关系,即吸烟者吸烟量越大、吸烟年限越长、开始吸烟年龄越小,肺癌发病风险越高。

其次是呼吸道感染,吸烟削弱了呼吸道的免疫系统功能,使吸烟者更容易感染呼吸道病原体,如流感和肺炎。吸烟年龄越早,感染呼吸道疾病的风险就越高。

另外,像心脑血管疾病、糖尿病都与吸烟有密切关系。

不过,张浩表示,虽然性别、年龄和烟龄等因素在与吸烟相关的疾病风险中起到一定作用,但吸烟本身就是主要的可预防危险因素。无论年龄、性别或烟龄如何,戒烟对于改善健康和降低疾病风险都是至关重要的。



避免吸入二手烟 儿童可避免哮喘发病

如果自己不吸烟,但是周围有人吸烟,那自己会不会因此受影响而得病呢?“会的。”中华医学会呼吸病学分会第十一届委员会烟草病学组委员、浙大二院呼吸与危重症医学科应英华副主任医师说,吸烟者除了自己吸入烟草烟雾外,还会将烟雾向空气中播散,形成二手烟。二手烟同样含有大量有害物质及致癌物。不吸烟者暴露于二手烟同样会增加多种吸烟相关疾病的发病风险。被动吸烟会增加儿童罹患呼吸道感染(如感冒、咳嗽、鼻窦炎)的风险,导致频繁的上呼吸道感染和支气管炎,被动吸烟是儿童哮喘发病和病情加重的重要因素。暴露在二手烟中的儿童容易出现哮喘症状,如咳嗽、喘息和呼吸困难。

此外,长期暴露在二手烟环境中的成年人可能增加患慢性阻塞性肺疾病风险。二手烟中的有害物质会引起气道炎症和气道阻塞,导致永久性的肺功能损害。被动吸烟与肺癌的发生密切相关,吸入二手烟中的致癌物质会损害肺组织,并增加患上肺癌的风险。

应英华医生提醒,尽量避免二手烟暴露是保护呼吸道健康的重要

措施,特别是对于儿童和已经患有呼吸道疾病的人群。

有些爱抽烟的人还有这样的观点,吸烟能防止新冠病毒侵入,应英华笑笑说,并没有科学证据表明抽烟可以预防新冠病毒感染,相反,抽烟可能增加感染和严重疾病的风险。

吸烟者通常在吸烟过程中将手指接触到口唇,这可能增加了病毒进入身体的途径。此外,吸烟会导致气道和肺部的炎症,降低肺部的自我防御机制,使吸烟者更容易受到病毒感染。

吸烟会导致肺部和呼吸系统的损害,使感染新冠病毒后的病情更加严重。研究显示,吸烟者患上新冠后的住院率、重症监护率和死亡率较非吸烟者更高。

无烟日里,针对吸烟的朋友,应英华医生建议,为了健康,戒烟是最重要的一步,同时,避免二手烟暴露也很重要;定期进行检查和测试,如肺功能测试、肺部CT,这有助于监测疾病的发生和评估治疗效果;均衡饮食,建议摄入水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪,限制高盐和高脂肪食物摄入;进行适度的体育锻炼,有助于增强肺部功能和整体健康。