

电子烟代替香烟,就“安全”了?

专家:电子烟危害不亚于香烟

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 南五萱

“香烟危害大,我改抽电子烟会不会危害小一些?”“戒烟太困难,电子烟能帮助戒烟吗?”这是很多吸烟男性选择电子烟的原因。电子烟真的更健康吗?南方医科大学第五附属医院呼吸与危重症医学科副主任医师廖全忠解答:电子烟含有尼古丁的量甚至要超过香烟,危害不亚于香烟,用电子烟来代替香烟不可取。

据中国疾病预防控制中心发布的《中国成年人电子烟使用情况:2015-2016年及2018-2019年多次横断面调查结果》显示,近年来,中国电子烟用户主要为男性,其中烟瘾大、想戒烟、了解吸烟危害的烟民选择电子烟概率更高。

电子烟里没有烟叶,会不会危害更小?并非这样!廖全忠解释,电子烟虽然没有烟丝、烟叶,不含有焦油,但电子烟含有尼古丁的量甚至要超过香烟。据介绍,尼古丁具有成瘾性,过量摄入尼古丁会危及健康,引起诸多疾病,如哮喘、过敏性肺炎等呼吸道疾病,还会增加患上慢性阻塞性肺病、肺癌等疾病的风险。

“电子烟除了对烟民

本身有危害外,电子烟释放的气溶胶,也就是‘二手烟’‘三手烟’也有相当大的‘杀伤力’。”廖全忠说道,电子烟释放的气溶胶当中含有乙二醇、醛类、亚硝胺,另外还多环芳烃、硅酸盐颗粒等,其中有很多物质都是已经被认定的致癌物。电子烟以及电子烟产生的二手烟会对青少年、婴幼儿的大脑发育造成损害,可能产生学习障碍、焦虑等不良后果。

今年3月,国家烟草专卖局发布《电子烟管理办法》公告,明确禁止销售除烟草口味外的调味电子烟和可自行添加雾化物的电子烟,且禁止向未成年人出售电子烟产品。对此,廖全忠分析:“水果味的电子烟主要由香精调味而来,香精加热后会产生更多的有害物质。这类香烟更易吸引青少年去尝试,国家明令禁止主要是为了保护青少年的身体健康。”

关于将电子烟作为戒烟辅助工具,廖全忠表示:“电子烟辅助戒烟并无医学根据,电子烟仍有成瘾性。世界卫生组织已经明确,不建议将电子烟作为辅助的戒烟工具。”

男性健康日

关注他健康

男人是家庭的“顶梁柱”,往往承担更多的家庭责任。但越来越多的疾病也快步走向男性,让原本阳刚的男人在病魔面前变得脆弱,甚至平均寿命要比女性短。为此,世界卫生组织将每年的10月28日定为“男性健康日”,以提醒社会关心男性健康。《羊城晚报·健康周刊》特策划“关注他健康”专题,从各个方面关注男性健康问题。

因人、因时选对茶,喝出健康!

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 王嵩 林晋海

茶是许多男性钟爱的饮品,饮茶不仅仅是享受那一口回甘的香气,还可以放松紧绷的神经,甚至是促成一桩工作,其实喝对茶更有利于健康。

长期喝茶、喝绿茶有利于心血管健康

广州中医药大学第一附属医院吴伟教授介绍,茶对心血管健康的益处已得到广泛的认可。一项纳入我国15个省份近10万人、中位随访7.3年的观察性研究发现,喝茶与较低的心血管疾病发病和死亡风险相关,这在喝绿茶和长期喝茶的人群中尤其明显。

另一项纳入近7万人、随访长达13年的研究也报道了绿茶与心血管疾病死亡风险的关联。此外,长期喝茶的人HDL-C(俗称“好胆固醇”)水平更高,心血管疾病的发病风险比其他人降低8%。

茶叶对心血管系统的作用包括:调脂、抗炎,改善血管内皮功能,延缓动脉粥样硬化;扩张血管平滑肌,改善微循环;清除氧自由基和抑制脂质过氧化;抗血小板聚集,预防血栓形成;利尿;增加心排量;抵抗高血压。此外,茶叶还有兴奋大脑、消除疲劳,提高免疫力、抗病毒、防癌等作用。

哪些人不宜饮茶?

- ① 失眠患者不宜饮用传统茶类,建议饮茉莉花、桂花等花茶。
- ② 消化性溃疡患者不宜饮茶,尤其是浓茶,会破坏胃黏膜的黏液保护层。
- ③ 贫血患者不宜饮茶,因为茶叶中的鞣酸与铁结合,可抑制铁的吸收。
- ④ 心律失常患者不宜饮茶,以免交感神经兴奋导致失眠、心率加快、心律失常。
- ⑤ 冠心病植入支架后,服用阿司匹林、氯吡格雷等抗血小板药患者,不宜饮浓茶,以免诱发消化性溃疡、胃出血。

什么时候不宜饮茶?

- ① 常言道“饥饿勿饮茶”。空腹饮茶会稀释胃液,损伤胃黏膜。
- ② 服药时不宜饮茶(送服药物),以免茶与药物相互作用,降低药效。
- ③ 睡前不宜饮茶,以防影响睡眠,因为咖啡因和茶碱会使中枢神经兴奋。

因性功能障碍导致不育的患者比例超过15% 全省首个“性健康管理中心”将重视夫妻同治

羊城晚报记者 张华 通讯员 蔡佳琪

10月28日,广东省生殖医院挂牌成立了广东省首个“性健康管理中心”。该院男科主任张欣宗向记者介绍,该院男科门诊统计显示,因性功能障碍导致不育的患者比例超过15%,病因包括严重早泄、勃起功能障碍、不射精或逆行射精等。

性健康与生育力息息相关

据统计,2000年到2015年,我国无性经验男性增加将近5倍,接近15.4%的青年男性因工作压力完全没有心情过性生活。一项定量调研结果表明,在20岁以上中国男性中,超过半数有状态不佳的性经历,其中只有12%的人选择直面或寻求医生帮助。

“两性健康问题不仅关乎生活质量,更与生育息息相关。我们成立性健康管理中心,目的就在于结合患者需求,进行有针对性的健康诊疗服务,促进家庭和谐、提高生育力。”张欣宗介绍。

有必要夫妻同治

张欣宗介绍,性生活频率过低、性经验缺乏也是导致不育的主要原因之一,这时候往往需要夫妻双方共同治疗,性健康管理中心可组织男科、妇科专家对夫妻进行联合会诊。张欣宗对他曾诊治的一对夫妇印象深刻:结婚三年未孕,多家医院检查皆无异常,一直找不到不孕原因。他向这对夫妇详细了解后才知,刚结婚时,双方夫妻生活中女方因疼痛不愿配合,始终是体外射精,当然无法怀孕!经过专业指导,回家后不到3个月,女方便成功怀孕。

该院还曾接诊过一对夫妇,因男方有勃起功能障碍,结婚6年未育。丈夫辗转治疗无果,想借助辅助生殖技术。广东省生殖医院妇科医生对妻子进行检查时,发现其处女膜仍然完整,原来她患有先天性处女膜肥厚、处女膜环过紧,导致这对夫妻一直存在性生活障碍。该院妇科韩立薇主任医师为其进行了处女膜切开整形手术,不仅解决了夫妻性生活的问题,还让他们有了自然受孕的可能。

治疗可能涉及多学科

广东省生殖医院副院长黄伟彪表示,性健康管理中心成立后,积极联合妇科、影像、生殖整复等学科,为性困扰患者提供更全面的诊疗服务。

大量研究表明,性能与心脑血管性疾病、代谢性疾病、内分泌性疾病以及肿瘤等疾病密切相关。张欣宗举例,许多无精子症患者同时存在雄性激素水平的下降,表现为性欲低下、勃起功能障碍等性功能问题;而男性肿瘤患者经过放疗、化疗的治疗,也会导致雄性激素水平下降,他们都需要长期进行针对性的治疗和性健康管理。

“临床上,很多勃起功能障碍是心理因素引起,一些患者经过检查,未发现器质性病变,通过针对性的心理咨询和治疗,可逐步恢复信心,恢复正常状态。”广东省生殖医院男科副主任医师刘晃介绍,在门诊,有相当多是有生育需求的性功能障碍患者,通过科学规范的诊疗,实现了生育梦。

腰椎间盘突出不是“老年病” 这四招简单又护腰!

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 侯宇 宋莉萍 图/林定坤团队提供

很多人以为腰椎间盘突出是个“老年病”,其实它高发于青壮年。其中,男性由于体力活动多、运动强度较大、腰部活动范围大,患上腰椎间盘突出的风险要高于女性。广东省名中医、广东省中医院大骨科主任林定坤教授介绍,4个简单的方法可护腰。

腰椎间盘突出不是“老年病”

林定坤介绍,人体的脊柱、椎间盘在25岁左右已发育完全,25岁以后便开始进入退变的状态——也就是说,在25岁以后,椎间盘和脊柱都处于不断耗损的状态中。

“在保护得当的情况下,人体的椎间盘可以用几十年,到七八十岁才会有些轻微的突出,并处于一种平衡、代偿的状态,不会引起不适。”林定坤解释,但若腰椎保养不得当、受到外力冲击,或受外伤影响(如年轻人进行打篮球、踢足球等一些冲击对抗性比较大的运动时不慎受伤),椎间盘无法保持完整的形态,就容易提早出现椎间盘突出或腰椎间盘突出的风险,引起腿部的麻、痛、无法行走等不适。

两个高危场景要注意

日常生活中应如何减少诱发腰椎间盘突出风险?林定坤表示,最常见的两个高危场景,是久坐和搬重物。工作时注意不可久坐。每一个小时就要起身活动,伸个懒腰。有条件的话,最好到室外走5-10分钟,有助于改善腰椎状态、防止劳损。

搬东西时,要讲究科学姿势。尽量不要弯腰去搬重物,可先蹲下,挺直腰搬物,以借助大腿力量分担腰部所承受的负荷,减少受伤风险。特别要避免平时不怎么搬东西,突然一下子搬很重的东西,导致腰部过度负重。

四招护腰防“突”

“人体自身的筋骨状态,决定了能否保护椎间盘去应对外界的刺激。如果肌肉力量跟不

上,却突然搬重物,椎间盘会因为无法承受过度的负荷而出现腰椎间盘突出。”林定坤说。在强化筋骨平衡方面,林定坤推荐简单四招,每日早晚锻炼,可预防腰椎间盘突出:

1. 俯卧背身燕子飞:能够有效强化腰背肌的力量,给脊柱提供更多的支撑。
2. 仰卧虚空直蹬腿:每天早晚各做一轮,对于腰痛及膝关节疼痛的改善都有效果。
3. 双手托天理三焦:对改善颈肩部疲劳、拉伸舒展脊柱及脊柱后方肌群、释放压力有积极作用。
4. 弓步挺腰大挥手:可活动全身各大关节,改善腰痛及腰椎生理曲度,并可扩胸、增加肺活量。



俯卧背身燕子飞



仰卧虚空直蹬腿



双手托天理三焦



弓步挺腰大挥手



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

德叔医古系列 340

八旬阿婆失眠烦躁 问题出在肝郁脾虚

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 徐阿婆,80岁,失眠两年余

徐阿婆年轻时是一名优秀的老师,然而岁月不饶人,几年前确诊了高血压、高血脂症,半年前还做了脑血管介入手术、肠息肉切除术等,让徐阿婆日渐感到力不从心,几乎事事都要儿女陪同,于是整天唉声叹气,觉得自己拖累子女。这两年多,阿婆睡眠质量很差,入睡本就困难,还要起夜好几次,心里也装着很多事,一晚上几乎没法睡觉,白天则昏昏沉沉、没有精神,讲话音

量不大;脾气逐渐暴躁起来,跟老伴时不时的拌嘴,生气时还会觉得太阳穴的血管突突地跳得特别明显,且伴心慌;上厕所蹲下、站起来时,总觉得扶着把手,两条腿老觉得崩得紧紧的,排便也十分费力,一用力就容易漏尿,甚至偶尔咳嗽几声也会;咳多了,胸口就觉得扯得慌,浑身都不舒服。子女们听说德叔治疗疑难杂症很有心得,就带着徐阿婆来看德叔门诊。

德叔解谜 肝郁脾虚,导致气血亏虚

徐阿婆年轻时工作压力大,容易出现肝郁。以往十分独立的人因为年龄增大而变得依赖家人,这种转变让她更加忧虑。忧思太多,容易引起气机郁滞,肝气得不到疏泄,就会总是叹气,气郁久了又易化火,而出现肝火上炎,表现为烦躁易怒、爱发脾气;“思则气结”,出现过度思虑会影响脾的运化功能,

出现消化不良、腹胀等一些症状,长期得不到治疗就会影响气血的生成,出现气血亏虚,如说话声音小、不爱说话、面色萎黄、失眠多梦等不适。治疗上,德叔以疏肝气、养肝阴、健脾胃为原则,佐以养心安神。经过近1个月的治疗,徐阿婆的种种不适基本痊愈,女儿赞叹:“又找回了温柔的妈妈。”

预防保健 远离“秋悲”,敲打经络,疏泄有度

德叔提醒,徐阿婆这类人群要学会远离“秋悲”,多看一些正能量的信息,培养一些兴趣爱好,多与老朋友相聚,多去户外走一走。肝郁脾虚的人大多会忧虑很多事情,尽量午后到户外晒

晒太阳,学会享受生活。还可每天敲打位于身体外侧的胆经。双手握拳,稍微用力点敲打左右大腿外侧各50次。或轻敲围绕腰腹一圈的带脉,以帮助调理情志、缓解紧张情绪。

德叔养生药膳房 百合煲鸡

材料:鸡半只,莲子40克,百合(鲜品)50克,陈皮5克,枸杞子20克,生姜2-3片,精盐适量。
功效:健脾安神,滋养肝肾。
方法:诸物洗净,鸡肉切块,放入沸水中焯水备用;上述食材放入锅中,加清水1500毫升(约6碗量),武火煮沸后撇去浮沫,改为文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可,此为1-2人量。

“新手奶爸”也会产后抑郁? 真的有可能!

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王威

近年来,女性“产后抑郁”逐渐被大众所知晓,新妈妈产后出现的抑郁寡欢、焦虑易怒并非矫情,而是产后抑郁症在作祟,要求丈夫更体贴妻子,多点关心、多点担当。但你想过没有?“新手奶爸”也可能有产后抑郁?广州医科大学附属第五医院心理(精神)科莫焯焯主任指出,其实产后抑郁并不是女性的“专利”,初为人父的新手爸爸也容易出现产后抑郁症。

男性也可能产后抑郁

莫焯焯指出,与女性的产后抑郁相比,男性的表现可能较为含蓄,也并非无迹可寻。男性产后抑郁主要表现为自我评价过低,害怕与孩子接触、害怕孩子哭闹、情绪反复、思维迟缓、焦虑、出现睡眠障碍等。如果得不到及时的关心与治疗,患者的情绪会变得暴躁易怒、自卑自责,严重影响家庭关系。

导致男性患上产后抑郁症的主要原因有:孩子的突然出生导致男性迫切被要求成长为“父亲”,新手爸爸角色适应不良;家庭角色的增加导致经济压力加重,男性担心无法承担养育责任;

孩子的持续哭闹导致睡眠不足、心烦意乱;妻子生活的重心转移到孩子身上,可能会冷落忽视丈夫,导致丈夫产生心理落差,引起情绪低落;等等。

学会这几招,避免产后抑郁!

莫焯焯给出一些避免新手爸爸出现产后抑郁的建议。首先,从男性自身方面来说,新手爸爸可以加入一些相关组织和社团,学习育儿知识,帮助自己快速适应新角色。同时,向亲朋好友诉说自己内心的想法,寻找合适的方法释放情绪。正确评价自己,不要妄自菲薄,也不要定下难以达成的目标。合理安排休息时间,保证充足的睡眠。

其次,建议妻子在发现自己的丈夫出现情绪不良时多沟通,积极、坦诚的交流是维持双方亲密关系的秘诀之一。同时妻子也要多给予丈夫关心,帮助其建立信心,培养共同的兴趣爱好。妻子还要学会控制情绪,不要将负面情绪过度发泄在丈夫身上,如有必要,鼓励丈夫寻求医生的帮助,积极接受治疗。