



本期专家

首都医科大学北京康复医院  
心脏康复中心心血管内科主任  
曹倩



# 聚焦世界无烟日

## 预防心脑血管疾病从戒烟开始

□本报记者 陈曦 文/摄

5月31日是世界无烟日。很多人都知道，吸烟可以损害肺和支气管，可以诱发肺癌，但很多人不知道的是，吸烟对于心血管系统也有极大的危害。当前国际上公认，吸烟是冠心病、高血压病、脑血管病等心脑血管疾病发病的最重要、独立的危险因素之一。吸烟是如何危害心脑血管的？戒烟“困难户”靠毅力能彻底戒烟么？我们听听首都医科大学附属北京康复医院心内科主任曹倩是怎么说的。

记者：吸烟可以增加心脑血管疾病的发病率吗？

曹倩：统计资料表明，冠心病和高血压患者中约75%有吸烟史。吸烟者的冠心病发病率较不吸烟者高3.5倍，冠心病病死率高6倍，心肌梗塞发病率高2~6倍。如果吸烟而同时有高血压、高胆固醇，则冠心病发病率增加9~12倍。死于心血管疾病的人群中30~40%与吸烟有关。

吸烟者的中风风险较不吸烟者高2~3.5倍；如果吸烟而同时有高血压，则中风发病率增加近20倍。此外，吸烟者更易患动脉粥样硬化症、闭塞性血栓性动脉炎和肺原性心脏病。如吸烟而同时

又服用避孕药的女性，急性心肌梗塞发生率比一般人群高2倍，心肌梗塞死亡率高达11.7倍。为此，美国食品药品监督管理局在口服避孕药说明书上还特意注明：口服避孕药时不宜吸烟。

记者：吸烟是如何危害心脑血管的？

曹倩：烟雾中的尼古丁（也称烟碱）和一氧化碳是公认的引起动脉粥样硬化的主要有害因素。尼古丁和一氧化碳可损伤血管内皮细胞，并引起血清高密度脂蛋白（HDL-C）降低，总胆固醇升高，代偿性红细胞增多、血流减慢、微循环障碍、血浆纤

维蛋白原水平增加，血液粘滞度增高和生命器官缺氧等许多有害作用。此外，尼古丁与N型乙酰胆碱受体结合，引起肾上腺髓质释放儿茶酚胺等血管活性物质，可使心率加快，血管收缩，心肌耗氧量增加。

上述这些吸烟的多种有害作用的综合远期结果就会促进动脉收缩（或痉挛）、管壁变厚，进而动脉粥样硬化、管腔狭窄、阻塞和血栓形成。在临床上则表现为冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑卒中（中风）和血栓闭塞性脉管炎等周围血管病。因此，吸烟的冠心病病人心律失常、猝死的发生率也较高。

记者：有些吸烟者很难戒烟，有更好的方法吗？

曹倩：我们说烟民一般分两类，一类是不成瘾，他本身可能从来没有想过吸烟对健康的危害问题，这些人如果能够了解继续吸烟的话将来可能会面临什么样的后果，有了戒烟的意愿，凭借宣传教育和个人的意志可以戒掉；还有一类是成瘾的患者，也就是烟草依赖患者，他们明知有害而为之，这种情况下戒烟可能有困难，那就需要到医院的戒烟门诊寻求帮助。还有一个全国戒烟帮助热线4008085531，也可以提供给大家帮助。

### 生活资讯

#### 本周价格走势预测

## “端午”效应影响肉蛋价格稳中有涨

富强粉价格小幅下降，食用油价格保持稳定。随着今年夏粮即将由南至北逐步收获上市，在主产区继续实行小麦、稻谷最低收购价政策。本市粮油批发市场库存充足，受新麦上市影响，原粮供应充足，加之麸皮价格上涨，后期富强粉批发价格下降空间将有所增加。从市场上了解，受近期大豆及豆油期货市场价格波动影响，食用油销售商家进货积极性趋于谨慎，库存量略有减少。后期随着养殖行业饲料需求回暖，豆粕价格逐渐上涨，较月初涨幅为4.19%，食用油加工企业利润空间增加，大豆油价格仍将以稳为主，预计本周富强粉批发价格小幅下降，食用油价格保持稳定。

猪肉价格以稳为主。上周，本市生猪收购价格微幅上涨，屠宰量保持稳定。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克10.89元，周环比上涨0.83%。目前，全国生猪收购价约为每500克10.5元，价格持续上涨压力较大。从猪肉价格运行规律看，进入夏季后，猪肉消费将逐渐减少，除近期

“端午”节对猪肉价格仍有短暂支撑外，后期猪肉整体价格将呈高位回落趋势，预计本周猪肉批发价格仍将以稳为主，在高位波动。

鸡蛋价格小幅上涨。从产区了解，受“端午”节日效应增加影响，食品加工企业节前备货已开始进行，鸡蛋需求量呈回升态势，出场价格随之小幅上涨。本市批发市场受产区鸡蛋价格上涨带动，预计本周鸡蛋批发价格小幅上涨。

蔬菜价格持续回落。受供应充足影响，本市蔬菜批发价格持续8周呈快速回落态势。据监测数据显示，上周，本市31种蔬菜批发价格周环比22降9涨，其中：大白菜、冬瓜等蔬菜降幅均在30%以上，前期价格较高的大葱等蔬菜也已开始回落，大葱批发价格每500克1.91元，周环比下降17.67%。预计本周蔬菜批发价格持续回落，但降幅较前期将有所收窄。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心



## 少去辅导班 多去大自然

### 幼儿园呼吁家长多带娃参与亲子活动

□本报记者 任洁 文/摄

学前儿童本应尽情玩耍、享受快乐童年，但很多家长不想让孩子“输在起跑线上”，从幼儿园时期就给孩子报各种班。丰台区嘉园第一幼儿园昨天发出倡议，呼吁家长们在周末及节假日里多带孩子参与亲子活动，亲近阳光和空气，培养身心健康的阳光儿童。

#### 小班幼儿就报班 家长劳累孩子乏

记者这两天随机询问了十几个孩子正在上幼儿园的家长，发现幼儿周末上辅导班的情况并不鲜见。家长恽先生说，孩子所在

的幼儿园里，小班幼儿就报班的人数超过1/3，到了大班，已经有十几个去上了学前班，提前学习小学一年级知识。“我不想让孩子太累，但其他家长都这么做，我也不能让孩子落下太多。”恽先生给孩子陆续报了英语班、围棋班和幼儿跆拳道班，学了一年后孩子不喜欢英语就把班退了，目前继续上另外两个班。

王女士给女儿报了少年宫的英语班、拉丁舞班和朗诵班，每个周六都要带孩子上课，只有一天时间让孩子休息。每次她带女儿去科技馆、动物园等地，女儿都玩得不想回家。

记者：如何判断自己是否已经烟草依赖？

曹倩：烟民可以自己对照《中国临床戒烟指南（2015年版）》查找，这里已经列出了非常明确的标准，一共有6条，如果在过去一年之内体现了6条之内的3条就形成烟草依赖了。

第一条就是对烟的渴望，第二个就是他吸多少烟、什么时候吸以及什么时候不吸，自己难以控制。第三是他觉得吸烟不好，想减少吸烟量，但是一减少吸烟量就会出现不舒服的情况，比如严重的会出现口腔溃疡、手抖等等，这种情况我们叫戒断症状，这也是临床表现之一。第四是有烟草耐受的表现，比如他原来每天只吸10支，慢慢的量增多了，可能要每天吸20支才能达到每天吸10支的效果。第五是因为吸烟逐渐减少了爱好，有很多烟民朋友到门诊的时候就跟我们说，我就这点爱好了，如果戒了烟，生活还有什么趣味呢？就是他因为吸烟减少了其他的生活爱好。第六是明知吸烟有害还戒不了，比如他的冠心病已经进行了大型手术，过了一段时间又复吸。

如果这6条符合3条，这个人就成瘾了，这个时候仅靠自己的毅力对抗烟瘾就困难了，需要到医院去找医生，有一些行为矫正的办法、一些药物治疗的办法，这样烟民在戒烟的过程中可能会少走弯路，戒起来更容易一些。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

#### 亲子活动好处多 家长带娃多参与

“对于孩子们来说，仅有幼儿园的体育活动并不够。”嘉园第一幼儿园园长郑淑敏认为，现在的家长更多注重的是培养孩子的智商，不给孩子报任何辅导班的极少。但是奠定孩子的幸福人生，应从健康抓起，要让孩子从小喜欢体育锻炼，除了幼儿园开展工作外，家长也要多努力。

郑淑敏表示，家长陪着孩子在周末及节假日参加户外亲子活动，既可以增进家长和孩子之间的情感交流，挖掘孩子的潜能，也可以锻炼孩子的探索性格，丰富视野，提高适应力，让孩子身心健康发展。为此，幼儿园发出倡议，建议家长带孩子周末里亲近大自然，去郊区爬山涉水；假期旅游，走进不同的城市和乡村；约上同龄小朋友，一起外出游玩。

有的家长抱怨工作太忙，没空带孩子去远的地方游玩。郑淑敏说，这样的家长不妨在周末带着孩子去附近公园转一转，户外的空气新鲜，阳光充足，可使孩子获得充分的氧气和日光照射，不易补钙。而且户外活动有利于儿童增强抵抗力，改善身体各组织器官的机能，有利于生长发育。