

电子烟含有尼古丁以及甲醛、乙醛、亚硝胺等致癌物,绝非卷烟的安全替代品

警惕:青少年使用电子烟易成瘾

电子烟已有10多年的历史,自诞生以来,有人把它看作传统香烟的安全替代品,有人标榜电子烟不会致癌不会成瘾,还有一些年轻人把使用电子烟看作一种时尚。但真相是,电子烟绝非卷烟的安全替代品,它正以隐蔽的方式危害着青少年的健康。□融媒体记者 张沼埤 通讯员 张燕红

电子烟含有致癌物

电子烟由含烟液的烟弹、雾化器和电池杆部分构成。其烟液通常包含丙二醇和甘油混合溶剂,并添加尼古丁、调味剂或大麻提取物。

《中国吸烟危害健康报告2020》指出,有充分证据证明电子烟是不安全的,会对健康产生危害。对于青少年而言,电子烟会对他们的身心健康带来较大风险,包括导致或加重呼吸道疾病、影响大脑正常发育、产生尼古丁依赖、损害心理健康、注意力和记忆力下降、冲动和焦虑增多等。

电子烟的烟液中除了含有尼古丁外,还有甲醛、乙醛等羰基化合物以及烟草特有的亚硝胺,这些都是国际癌症研究机构明确列出的致癌物,具有极强的致癌性。



电子烟也会危害身体健康(CFP图)

或让人更易使用卷烟

中国疾控中心从2014年开始监测我国青少年烟草使用和二手烟暴露情况,监测显示,在电子烟使用方面,2021年16.1%的青少年使用过电子烟,与既往调查相比有所上升。

青少年时期是行为习惯养成的关键时期,他们有比较强烈的好奇心,对吸烟造成的长期慢性危害的认识还不够。而大多数电子烟中含有尼

古丁,可以使人成瘾。使用电子烟可能致人更容易使用卷烟,这一现象在青少年中尤为明显。

电子烟产生的二手烟同样不容小觑。电子烟产生的二手烟中,同样含有尼古丁、重金属、超细颗粒物、挥发性有机化合物等有害物质。这意味着青少年使用电子烟时,身边的同学、朋友也会被迫吸入这些有害烟雾,健康受到牵连。

不建议将电子烟作为戒烟工具

世界卫生组织明确表示,不建议将电子烟作为戒烟工具。许多抱着戒烟目的使用电子烟的人,最终不仅没有摆脱烟草,反而同时使用电子烟和卷烟,导致健康危害叠加。

而对于从未吸过烟的青少年,电子烟更是一个“危险陷阱”——绝大多数电子烟中含有的尼古丁,极易让人成瘾。一旦尝试电子烟,青少年开始使用卷烟的可能性至少会增加一倍,从此陷入烟瘾的恶性循环。

如何摆脱电子烟依赖?专家表示,对电子烟的依赖其实跟对卷烟等烟草制品的依赖一样,都是尼古丁成瘾,因此其治疗原理一样。对于依赖较轻者,可以在激发戒烟动机后,尝试凭毅力戒烟;对于依赖较重或者凭意志力戒烟失败者,目前科学有效的治疗方法是包括心理干预、行为疗法和戒烟药物在内的综合戒烟干预。



一家三兄弟都中招,腰痛多年越治越严重

强直性脊柱炎被误诊“腰椎间盘突出症”

意外骨折 揪出十多年腰酸“元凶”

早在10多年前,当时年仅20来岁的陈先生,就感觉腰不舒服,老是腰酸,隔个几天,就要去卫生院推拿、拔罐,才能稍稍缓解。

他在当地医院检查,说是“腰椎劳损”“腰椎间盘突出症”,做过针灸理疗,也吃了中药,症状稍能控制,但常常反复发作。于是,“腰酸”成了老毛病,陈先生没法干重活,有时搬个重物,腰就闪了,要很久才会好。

病情在去年5月出现了变化。陈先生不慎摔伤,经检查提示腰椎发生骨折。在骨折治疗期间,他感到腰背变得日渐僵硬无比,连翻身都困难。

泉州市正骨医院组织了强直性脊柱炎专病科在内的多学科会诊,结果显示,陈先生的HLA-B27呈现阳性,这指标正是强直性脊柱炎易感基因。至此,折磨他10多年的腰酸“元凶”终于揪出,竟是强直性脊柱炎!

确诊后,陈先生接受了强直性脊柱炎专病科以小针刀松解术和康复训练为特色的综合治疗。“才做完一次小针刀,僵硬感明显减轻!”陈先生很开心。一周后,他的症状明显好转,顺利出院,之后只需门诊定期随访、规范用药和康复即可。

事情到这,本该划上句点,但没承想竟“拔出萝卜带出泥”。陈先生的大哥和三弟,听说兄弟的腰痛治疗效果这么好,一个接一个找上了强直性脊柱炎专病科的主任医师游玉权,因为他们也有类似的腰痛、多关节酸痛等不适。

结果一查,接连确诊强直性脊柱炎!

泉州42岁的陈先生(化名)腰酸的毛病已经持续10多年,被诊断为“腰椎间盘突出症”,近日在泉州市正骨医院就诊时,才发现自己的病情并没有这么简单。更让人诧异的是,他的大哥与三弟也相继确诊,一家三兄弟全部患上“不死的癌症”——强直性脊柱炎。

□融媒体记者 张沼埤

易被延误 被称为“不死的癌症”

据了解,强直性脊柱炎,是一种慢性炎症性自身免疫性疾病,主要累及骶髂关节、脊柱关节,该病常表现为下腰背疼痛、僵硬,同时也可合并外周关节炎、葡萄膜炎、炎症性肠病等,疾病呈进行性发展,晚期严重者可导致脊柱关节的强直和畸形,又被称为“不死的癌症”。

该病患者以青年男性居多,发病年龄通常在15—40岁,10%—20%强直性脊柱炎患者在16岁以前发病,高峰期在18—35岁,而在50岁以后及8岁以下儿童发病者少见。目前,我国约有500万强

直性脊柱炎患者。

“强直性脊柱炎是风湿免疫科的常见病、多发病,近10余年,到我院就诊的强直患者数以万计,年门诊量上万人次,年住院量上千余人。”游玉权介绍,现实中,大众对于强直性脊柱炎了解甚少,对诊断往往持怀疑态度。

由于医学局限性,该病的早期诊断存在困难,常易被延迟诊断数年之久,误诊率高,使得病人不能得到早期、规范的治疗,最终导致强直病人的高致残率,给家庭带来沉重负担。

注意鉴别 休息时反而腰痛加重

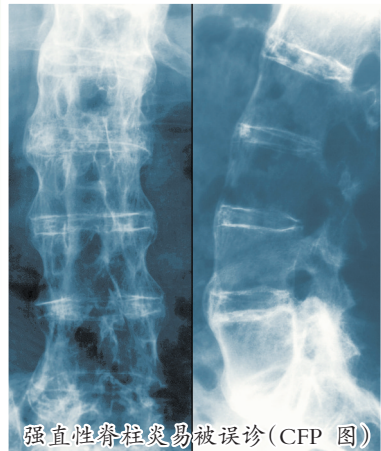
强直性脊柱炎与腰椎间盘突出症等疾病最简单的鉴别方法,是有无“休息痛”“夜间痛”。

腰椎间盘突出症等疾病引发的腰背疼痛,属机械性疼痛,会在活动时加重,休息时缓解;强直引发的腰背疼痛属炎症性疼痛,情况正好相反,在休息时、夜间睡觉时加重,活动时缓解。

“强直性脊柱炎病因尚不明确,需要注意的是,这病具有家族遗传倾向。”

游玉权介绍,在强柱科病房里,父子、母女、兄弟、姐妹等一家子确诊并接受治疗的并不少见。

“但是,并不是所有强直性脊柱炎的患者后代都会遗传。”游玉权解释,患者中HLA-B27阳性率高达80%—95%以上,但不意味着HLA-B27阳性就是AS,在健康人群中也会有人携带这个易感基因。就算得了强直的父母基因中携带了HLA-B27,



强直性脊柱炎易被误诊(CFP图)

并且遗传给了孩子,HLA-B27阳性的孩子也并不一定会成为强直性脊柱炎患者。如果出现腰背疼痛僵硬、足跟痛或者关节肿痛,应及时到专科医院就诊。

一般认为,强直性脊柱炎是由多种因素共同作用发病,除了遗传因素发挥重要作用外,与环境、感染等因素有关。强直性脊柱炎患者应该放松心态,做到早发现、早诊断、早治疗。

泉州开展HPV疫苗惠民项目

最高省1300多元 适龄女性快预约

本报讯(融媒体记者张沼埤)近日,泉州市丰泽区、晋江市等县区的HPV疫苗惠民项目开放,面向13—45岁女性,提供三种HPV疫苗的减免优惠,分别为:国产双价人乳头瘤病毒疫苗、进口双价人乳头瘤病毒吸附疫苗、进口九价人乳头瘤病毒疫苗,适龄女性可预约接种。

福建各地疾控中心、卫生健康局、教育局、总工会、妇女联合会等各部门协同,遵循“知情、同意、自愿”原则,为辖区内未接种过HPV疫苗的适龄女性提供多种HPV疫苗减免接种优惠政策。

以市民最为关注的进口九价HPV疫苗为例,13至14周岁小年龄段女生(首剂<14.5周岁,全程<15周岁)第二剂疫苗免费,35至45周岁成年女性(首剂<45.5周岁,全程<46周岁)第三剂疫苗免费。记者在泉州各街道社区卫生服务中心的公众号里查询到,进口九价HPV疫苗标价1328元/剂。

近年来,我国宫颈癌发病率呈上升趋势,且发病年龄呈现年轻化趋势,几乎所有的宫颈癌都是由于高危型HPV(人乳头瘤病毒)持续感染导致。尽早接种HPV疫苗,是预防宫颈癌最经济、最有效的措施。

值得提醒的是,各地政策均有时间窗口期,适龄女性应尽快预约接种首针,以免错过惠民减免的优惠,已发布惠民政策的地区已陆续通过“致家长一封信”或“家长会宣讲”等方式将惠民信息传递给家中有13—14岁女生的家长们,同时还开设社区卫生服务中心绿色通道以满足市民的需求。此次进口九价HPV疫苗的惠民政策覆盖了年龄小的女生及成年女性,妈妈们可以在暑期来临前带着女儿一同接种。

12岁男生睡梦中 突发“蛋蛋扭转”

医生提醒剧烈运动注意防护

本报讯(融媒体记者张沼埤)“妈妈,我肚子好痛!”近日,凌晨两点半,12岁的小杰(化名)蜷缩在床上,额头上布满冷汗,双手紧紧捂住会阴部。母亲开灯瞬间倒吸凉气——儿子脸色惨白如纸,床单上留着呕吐的痕迹,于是迅速将孩子送到当地医院。

医院里,超声探头下,医生眉头紧锁:小杰的右侧睾丸完全失去血流信号,像被拧紧的毛巾般扭曲720°。此刻距离发病已过去3小时,睾丸组织在缺血中逐渐走向坏死。“必须马上转诊!”疾驰的救护车将小杰转诊到泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)。

经过一系列检查,小杰被诊断为睾丸扭转,需要紧急手术。在麻醉科、手术室、超声科等相关科室的支持下,睾丸复位手术迅速展开。术中发现患儿睾丸缺血,色青紫,复位后睾丸血供得到恢复,最终成功拯救“蛋蛋”,目前患儿已顺利康复出院。

泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)神经外科主治医师刘少锋介绍,睾丸扭转又称“精索扭转”,就像精索被“拧麻花”,导致睾丸缺血缺氧。多发于青少年(12—18岁),夜间睡眠或剧烈运动后突发疼痛最常见,若超过6小时未复位,睾丸可能坏死要切除。因此,有症状必须及时送医。

如何预防睾丸扭转?刘少锋提醒,这些细节要注意:参加篮球、足球等剧烈运动时,穿专业运动内裤(托举睾丸,减少晃动);避免久坐。长时间写作业、玩游戏后,起身活动10分钟,避免精索受压。

健康新知

出现口腔白斑 排查危险防癌变

口腔白斑是指口腔黏膜上不能被擦除的白色或红白相间的斑块,无法通过临床或病理检查归类为其他明确疾病。

其颜色质地一般为白色、灰白色,或呈斑块状,或表面粗糙如皱纹纸样,或表面突起呈颗粒状、疣状,有时可伴有溃疡。患者可无明显症状,或自觉局部粗糙、木涩,伴有溃疡或癌变时可出现刺激痛或自发病。

虽然口腔白斑属于癌前病变,但并非所有白斑都会癌变。根据文献研究,其癌变率在0.13%—17.5%不等。白斑突然发红、溃烂、疼痛,更要引起高度重视。发现口腔白斑怎么办呢?首先要检查是否有吸烟、酗酒及反复摩擦黏膜的不良刺激等危险因素。如有可疑的危险因素,及时就医。如果有,可在去除以上危险因素后观察2—4周,如病损未减轻或消退,也要就医。

医生通常会切取小块病损组织进行病理检查,以明确诊断,同时判断是否存在异常增生及其程度。

口腔白斑的发病机制不清,目前尚无根治方法,治疗原则主要是消除局部刺激因素、监测和预防癌变。可采取组织病理活检、药物治疗、手术切除、激光治疗、定期随访的方式缓解症状,控制病情。(来源:家庭医生报)

全市首个!安溪“园区科技工作者之家”正式投用

5月28日,泉州芯谷安溪分园区“党建+”邻里中心内人头攒动、气氛热烈,2025年安溪“全国科技工作者日”主题活动暨全市首个“园区科技工作者之家”揭牌仪式在此举行。

随着红绸缓缓落下,“园区科技工作者之家”——一处集思想引领、学习教育、技术交流、心理疏导、休闲健身等多功能于一体的综合性服务阵地正式启用,这标志着安溪在优化科技人才生态、激发创新活力等方面取得新突破。安溪县委常委、组织部部长邱志民,园区领导班子、安溪县科协领导班子成员、科技工作者代表等参加活动。

作为全省规模最大、专业性最强的

LED高科技产业基地之一,泉州芯谷安溪分园区累计入驻企业达16家,其中国家级高新技术企业就有5家,已基本形成一个集生产基地、研发检测、应用展示、商贸物流于一体的LED产业集群。优越的产业环境,吸引了超百名各类科技工作者汇聚于此,让这片土地成为科技创新的热土。

今年5月30日是第九个“全国科技工作者日”,为营造尊重科学、崇尚创新的浓厚氛围,安溪县科协携手园区打造全市首个科技工作者之家,精准定位科技人才的多元需求。该阵地位于“党建+”邻里中心3楼,总面积1700平方米,按照“阵地共享、一室多用”理念,规划设置成果展示区、学术研讨区、运动

健身区、职工书屋、心理疏导室等功能空间。

泉州芯谷安溪分园区有关负责人介绍,该阵地是园区创新打造生产、生活、生态“三生融合”的一站式服务体系——科技工作者既能在这里开展主题沙龙活动,进行前沿技术研讨,又能共享品茶室、健身房、恒温游泳池等生活配套,实现工作场景与生活场景的无缝切换。

“这种‘产学研居’一体化的设计,真正让创新生态活了起来。”活动当天,还举行了科技工作者春茶品鉴活动,共同领略安溪铁观音的独特风味。来自天电光电的青年科研工作者李玉元表示,“以前专注科研时难免忽视生活品质,现在园区内生活配

套设施日渐完善,同事间的交流也从实验室延伸到更轻松的场景,创新灵感反而更丰富了。”这种“硬设施”与“软服务”的结合,正成为园区留住人才的重要吸引力。

“科技工作者之家”的启用,不仅是安溪致敬科技工作者的实际行动,也是安溪从产业集聚向人才集聚、创新集聚的深度学习转型。安溪县科协负责人表示,未来安溪将以“科技工作者之家”为支点,建立常态化需求调研机制,持续完善技术交流平台、人才成长通道、心理健康服务等配套体系,着力打造“引才—育才—留才”的全周期服务链条,为安溪县域经济高质量发展注入澎湃的创新动能。(章艺涵 谢伟端)