

他戒烟后 为何反而毁了身体



烟戒了肺却出大问题了

陈老师一直清楚地记得,亲戚老王是个烟瘾很重的人,据说他从年轻时就爱抽烟,一直到70多岁了,依然保持每天至少吸3包烟的习惯,否则就觉得浑身难受,而且他吸起烟来是一根接一根,中间都不带停的。老王虽然烟瘾大,但身体一向还是不错的,除了偶尔会生点小病,其他都很好。

后来,老王因为一次重感冒进了医院,虽然发高烧、咳嗽不断,但没别的毛病。医生知道他吸烟很多,就建议他以后不要吸烟了。老王和家人都觉得很有道理,毕竟老这么咳嗽下去也不是办法,于是出院后,老王就真的连烟都不抽了,感冒也渐渐好起来了。

戒烟的日子虽然难熬,但老王也一直坚持着。差不多坚持了三四个月,老王发现身体越来越难受,于是又到医院检查,这次居然查出他患了癌症,而且癌细胞已经大面积扩散,已到了晚期。家人怎么也不敢相信,为何短短几个月时间,老王就得了肺癌?难道是戒烟戒得太彻底,使得癌细胞从肺里面一下跑出来了?如果不戒烟,是否老王就不会得肺癌了?

不管采取什么措施,老王还是在两个月后离开了人世。家人觉得,问题说不定出在戒烟上,如果不戒烟,老王说不定还能活更久。不想社会上还一直真有一个说法,“一个人要是长期吸烟,突然戒烟后反而更容易得肺癌”。

这种说法有科学根据吗?

戒烟四年仍难逃肺癌魔爪

无独有偶,今年4月份左右,已经84岁的老宋因为老是咳嗽,肺部不适,所以到南京军区总医院呼吸科门诊问诊。医生初步诊断可能是肺炎,就让他拍了片仔细检查。片子结果出来,上面显示老人的肺部已经出现很多小泡。

医生就问老宋是否有吸烟历史,家人说有的,而且他吸烟时间很长,烟瘾很大,一天起码抽一包半的烟,不过那是四年前的事情了。那时老宋突然发觉一抽烟就喘不过气来,到医院一查,发现得了肺气肿,医生说这是吸烟导致的,让尽快戒烟,老宋无奈地将烟给戒了。戒烟以后,老宋虽然还是经常咳嗽不适,但也没出现大毛病。直到今年初,老宋病情又恶化,而且痰里还有血丝,所以再次到医院检查。

综合家人提供的情况,医生的结论是,老宋得的是肺炎,于是让他回家吃药休息。

然而就在12月,老宋病情恶化,又一次来到医院,医生为他拍片,发现他肺部出现了一个肿瘤,最终断定为肺癌,已经到了中期。因为老人年纪大,不适合做手术或放疗,目前只能靠药物维持。

令人不解的是,为何老宋已经戒烟四年了,怎么还会出现肺癌呢?难道也如老王那样,因为戒烟反而更容易患肺癌?

难道是肺癌先兆蒙骗了他们?

带着疑问,记者采访了南京军区总医院戒烟门诊部主任肖鑫武医师。肖鑫武说,戒烟导致癌症出现的说法存在误区,因为从吸烟到形成癌

12月24日 江苏省爱卫办主办的江苏省戒烟大赛落下帷幕,全省有八千多位烟民参赛,经过半年的努力,有三成的参赛者完全戒掉了香烟。

看到这条新闻,南京某大学陈老师的心里却是充满疑惑,因为亲戚老王戒烟后的一件怪事,已经困扰了他十几年。

老王戒烟后到底发生了什么呢?

症本身就不是一朝一夕的事,那肺癌究竟是怎样形成的?形成过程有多久呢?

肖鑫武解释,绝大多数肺癌起源于支气管粘膜上皮,所以又叫支气管肺癌。支气管粘膜上皮是由支气管上皮细胞组成,是位于腔道表层的细胞,而上皮细胞是可以更新的,而更新主要由位于上皮细胞下的基底细胞和其他一些物质来完成,基底细胞中的DNA通过自我复制繁殖,发育形成新细胞,渐渐形成新的上皮细胞。整个过程,就如同人体表皮皮肤蜕皮然后长出新皮肤一样。

但这是正常人的一个细胞更新过程,而受到外来物质影响的时候,这个更新过程就会发生变化,比如吸烟。烟草中的物质如焦油、尼古丁等物质通过呼吸道进入人体,通常情况下,如果外界有害物质摄入少,上皮细胞可以自动排除这些有害物质的侵入。因为每一个支气管粘膜上皮细胞的表面有20多根纤毛,这些纤毛是用来过滤阻挡外部有害物质的。但是,如果有有害物质长期入侵,超出了这些细胞的阻挡能力,这些物质就会进入细胞内部,干扰细胞繁殖。通常,细胞繁殖是由DNA分裂,然后结合自身需要的物质,如酶、核酸等,进行复制繁殖,但是,如果这种平衡被打破,大

量有害物质入侵,细胞增殖过程就被打乱,有些细胞就会吸收本身可能不需要的物质,使得细胞变异化生,并且这种化生的细胞自身形成繁殖规律,不断繁殖,变异细胞就不断增长,最后达到重度增生,就慢慢形成肿瘤,最终引发癌症。

戒烟者出现癌症并不是说戒烟后才出现的,而是其机体已经出现了细胞病变的可能。而生病就可能是其先兆,只是这些先兆很容易和其他疾病的先兆混淆,因为一般来说,肺癌先兆也是如同感冒一样,会咳嗽、吐痰,声音变沙哑,严重的也会发高烧,一般病人不会当一回事,就当一般的疾病治疗,等到严重时再仔细检查,已经晚了。

老王戒烟三四月后得了肺癌,已经比较好理解了,但是,老宋是四年前就已经彻底戒烟了,为何四年后,他还是得了肺癌呢?

戒烟后身体要过多久才能恢复正常?

肖鑫武医师解释,对于一个不抽烟和一个长期抽烟者来说,其患癌症的几率本身就是不同的,显然是长期抽烟的人患癌的几率比一般人高。而戒烟也不是说一戒烟人体的健康就达到了正常人水平,根据调查显示,吸烟者在戒烟

后,也要经过9-15年的时间,其肺癌发病率才能达到正常人的水平,否则都属于肺癌高发人群。而在戒烟大约一年后,患心肌梗塞的发病率就可恢复到正常人水平。

当然,肖鑫武也说,具体情况也要具体对待,不是说所有吸烟者都是用同一标准来衡量。老王和老宋的情况本身都属于特例,他们本身就属于肺癌高发人群,因为他们既是重度吸烟者,又是年龄偏大者,重度吸烟者一般指每日吸烟在30支以上者,而肺癌的高发年龄段是在60-75岁,因此他们患肺癌的几率还是很高的。

但是,在戒烟的方法上,老王和老宋的做法是不是也存在一些问题呢?按照一般戒烟过程,大部分人都不可能有他们那样的毅力,能够在接下来的几个月甚至几年里一根烟也不抽。大多数人戒烟都会经历一个由多变少、循序渐进的过程。

会不会是他们这样猛烈的戒烟方式有问题呢?

抽烟为什么能产生快感

肖鑫武说,当然不是,老王和老宋都是个例,老宋本身就是因为身体无法再抽烟,所以不得不戒烟,因为他一抽烟就喘不了气,这已经是很危险了,所以他能一下子戒彻底;老王的具体情况虽然他不清楚,但

大脑的兴奋点就提高,假如正常人的兴奋点是50,那么吸烟者就可以达到100,正常人只要在一定的刺激下就可以达到兴奋,而吸烟者却需要更多的刺激才能兴奋,否则他就会难受,到达抑郁的状态。而一般戒烟者很难过这个关,所以戒烟常常反复,达不到戒烟的效果,除非有很强意志的人。

吃饭其实也是一种瘾

因此,戒烟时可以辅助一些其他手段,在戒烟门诊,他们对戒烟者采取的戒烟方式有几种,有药物治疗、食物治疗、运动治疗和心理治疗等,而用得最多的是药物治疗,因为来戒烟门诊的大多是重度吸烟者,而药物作用更直接更快些。药物主要用尼古丁贴片,也就是说贴片中也是含有尼古丁的,但这尼古丁含量会随着戒烟阶段而变化,一般是慢慢减少,原理就如同吸烟一样,吸烟的兴奋点是越来越高,而戒烟就是慢慢降低。当一个兴奋点在100的戒烟者因难受需要吸烟时,将其兴奋点提高到70时,他也稍微能够满足了,当他适应70后,再慢慢降低到60,一直减到正常人水平。

除了药物治疗,食物治疗也能达到戒烟目的,因为食物也是能刺激大脑兴奋的,这也是我们在饥饿时到处找东西来填饱肚子的原因,否则也会难受。所以说,吃饭也是一种瘾。虽然食物对大脑的刺激没有吸烟那么强烈,但对中轻度吸烟者来说,也是有用的。食物不仅能刺激大脑兴奋,也能转移注意力,因为很多吸烟者吸烟只是觉得嘴里枯燥乏味,因此让他们嚼口香糖、吃零食也是一种转嫁办法。

其实抽烟最大的危害是让人阳痿

肖鑫武说,对很多青年戒烟者来说,有一种心理治疗效果最明显,就是告诉他们吸烟会影响性功能。很多人吸烟都知道烟草的危害,比如会得肝病、心脑血管疾病等,但对阳痿一说还不是很了解。虽然听上去离谱,可是这种说法是有科学根据的。

烟草中的有害物质非常多,有4000多种化合物。除了有害物质,在吸烟过程中还会产生大量一氧化碳,因为香烟是烟烧的,不是燃烧,其中产生的一氧化碳更多,而一氧化碳对人体不利,会引起中毒。如果长期吸烟,会导致血液循环减慢,血管变细。另外香烟中的其他有害物质也会进入人体血液,长期吸烟对心血管有损害作用,可能会抑制睾酮的水平,使性欲降低,甚至会导致阳痿。

此外,吸烟与精子畸变的关系也已被证实,科学证明吸烟者的血浆中含有诱发细胞畸变和阻碍淋巴细胞合成脱氧核糖核酸的物质,致使末梢淋巴细胞染色体易位,所以吸烟者对精子生成、成熟以及畸变均有明显的影响,吸烟时间越长,畸形精子也越多,精子活动力也会减弱,无疑也对生育不利,因此戒烟可望有助于性功能的恢复。

所以说,因为戒烟而导致癌症的说法根本行不通,否则这和我们一直以来提出的“吸烟有害健康”岂不是自相矛盾?但是,吸烟归根到底是一种有害健康的行为。

本版主笔 见习记者 戎丹妍