

男性吸烟更影响生育健康



健康提醒

近日发布的《中国吸烟男性生育健康调查报告》结果显示：在受调查者中，有53%的吸烟者尝试过戒烟，戒烟一两次的人占到70%以上，甚至有10%的人戒烟达5次以上。北京朝阳医院戒烟门诊主任梁立荣表示，从以上数据不难看出，有半数以上吸烟者戒烟，为什么戒烟很难？首要原因是他们对烟草成瘾的后果认识不足，没有意识到吸烟成瘾其实是一种病态以及烟草对身体的严重危害；与此同时，男性因为吸烟而使生育能力下降，已成为全球关注的话题。

为深入调研我国吸烟男性生育健康状况，本次调查由中国性学会、中国男科（不育）联盟设计并发起，北京大学第三医院牵头组织全国16省市的25家医疗机构，开展了“吸烟男性生育健康状况调查”，旨在提醒公众，尤其是育龄男性，为了自己的健康和生育健康的宝宝，请尽早行动起来，远离烟草，尽早戒烟。

吸烟让男性生育健康受损

2018年8月至10月开展的“吸烟男性生育健康状况调查”结果显示，目前，我国吸烟男性生育健康结果不容乐观。该调查覆盖了北京、上海、广东、浙江、江苏、河北、山东、辽宁、四川等全国16个省市，显示被调查者中有超过半数（51.37%）的男性吸烟；其中39.3%的人每天吸烟超过10支，60.3%的人吸烟时长超过5年；在患有不孕不育的夫妇中，54.86%的男性吸烟；32.34%的吸烟男性精液出现异常。

“本次调查结果比我们预期的还要遭，说明吸烟对男性生育健康的危害已经非常严重。”中国性学会常务副理事长、北京大学第三医院男科中心主任姜辉教授说，根据受调查者的精子质量检测结果显示，吸烟者的精液异常主要表现在精液量少、精子数量减少、精子密度降低、精子存活率及正常形态的百分率下降等，也有部分男性的精子出现畸形。这可能是烟草中的尼古丁等生物碱、苯并a-芘、镉以及吸烟引起的氧化损伤等因素共同作用的结果。调查同时还发现，吸烟者的勃起功能障碍率要高于非吸烟者，吸烟者的性腺与激素水平、精子DNA指标也有异于非吸烟者。

本次调查研究发现，出现自然流产和胚胎发育的人群中，吸烟男性比例均超过一半以上，分别为57.8%和51.4%，每日吸烟的支数增加，造成自然流产的比例也同时增高，而且吸烟时间越长（年数），发生胚胎发育的比例也越高。姜辉说，这些数据都提示人们吸烟会对生育健康造成危害。烟草中的尼古丁毒性会影响精子、卵子和胚胎的质量，严重的就会造成女性出现流产、胚胎发育等不幸情况。

吸烟会影响胎儿正常发育

“吸烟有害健康”几乎是尽人皆知。世界卫生组织（WHO）的统计数字显示，全球每年因吸烟导致的死亡人数高达600万，超过因艾滋病、结核、疟疾导致的死亡人数之和。中国是世界上最大的烟草生产国和消费国，据调查，中国吸烟人群逾3亿，另有约7.4亿不吸烟人群遭受二手烟的危害，每年因吸烟相关疾病所致死亡人数超过百万。如果对吸烟状况仍不加以控制，到2050年，我国每年因吸烟而死亡的人数将突破300万，成为人民群众生命健康与社会经济发展所不堪承受之重。在

此次“吸烟男性生育健康状况调查”过程中，97.6%的受访者均认为吸烟有害健康，86.89%的人认为吸烟容易引起肺部疾病，其中只有43.1%和30.2%的受访者了解吸烟会影响生育健康和性功能障碍。

“从调查结果看，一方面绝大多数人知道吸烟有害健康，另一方面，公众对吸烟的危害认识还存在不足和偏差。”中国疾病预防控制中心控烟办主任姜垣说，因为吸烟直接接触呼吸道，所以大多数人知道它对肺部健康有影响，而对身体其他器官的损伤却认识有限。

最新研究显示，烟草烟雾中含有7357种化合物，其中69种是已知的致癌物，这些致癌物会引发机体内关键基因突变，正常生长控制机制失调，最终导致细胞癌变和恶性肿瘤的发生。越来越多的研究证实，吸烟可以导致肺癌、口腔和鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌和宫颈癌，以及心脑血管疾病、糖尿病和消化道疾病等。

吸烟还会损伤身体的遗传物质，对内分泌系统、输卵管功能、胎盘功能、免疫功能、孕妇及胎儿心血管系统和组织器官发育，都会造成严重的不良影响。女性吸烟可降低受孕几率，导致前置胎盘、胎盘早剥、胎儿生长受限、新生儿低出生体重以及婴儿猝死综合征等情况发生，此外，吸烟还可以导致男性勃起功能障碍、女性异位妊娠和自然流产。

随着“二孩”政策的全面开放，我国有望迎来新一轮生育高峰。对此，有关专家强调，孕育健康宝宝应从戒烟开始。各年龄段的准爸爸们应尽早戒烟，越早戒烟，孕育健康宝宝的几率就会越高。（喻京英）

链接

吸烟成瘾是一种慢性疾病



吸烟成瘾是一种慢性疾病，国际疾病分类（ICD-11）编码为6C4A，称为烟草依赖，常表现为躯体依赖和心理依赖两个方面。躯体依赖表现为，在停止吸烟或减少吸烟量后，吸烟者会产生一系列不易忍受的戒断症状，包括对吸烟的渴求、焦虑、抑郁、不安、唾液腺分泌增加、注意力不集中、睡眠障碍等，部分戒烟者还会出现体重增加。

烟草中导致依赖的主要物质是尼古丁，其药理学及行为学过程与其他成瘾性物质类似，如海洛因和可卡因等。当尼古丁被吸入体内时，会促使大脑释放让人身心愉悦的多巴胺，时间长了就会形成烟草依赖，进而成瘾。烟草的成瘾性仅次于海洛因和可卡因，仅凭个人毅力“干戒”，95%以上的人会复发。

一般情况下，戒断症状可在停止吸烟

后数小时内开始出现，在戒烟最初14天内最为强烈，之后逐渐减轻、消失。大多数戒断症状持续约1个月左右，部分患者对吸烟的精神依赖可能会持续1年以上。对烟草的精神依赖又称心理依赖，俗称“心瘾”，表现为主观上强烈渴求吸烟，很多戒烟者戒烟失败，也是因为摆脱不了“心瘾”的折磨。

根据一组数据显示，靠个人意志力戒烟的成功率是3%至5%，有戒烟药物辅助的戒烟成功率可达50%至60%。但本次“吸烟男性生育健康状况调查”的结果显示，在受访者采取的戒烟方法中，有79.6%的吸烟者想靠个人毅力戒烟，16.4%的人采取过电子戒烟，仅有2.3%的人采取到医院戒烟门诊利用药物戒烟。

专家奉劝吸烟者：请尽快到医院的戒烟门诊，在医生的指导下进行戒烟。

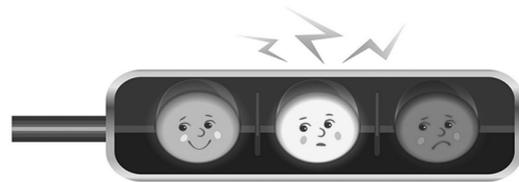
重视糖尿病前期 莫让健康亮黄灯

2018年很快就要过完了，明年最后一批70后也将迈过“40岁”门槛，正式成为中青年，后面排队的80后也将陆续登场。焦虑不？紧张不？怕中年油腻不？那些都还早，真正离你只有一步之遥的其实是糖尿病。不信？请看数据：

每10个成年人中1个糖尿病，4个糖尿病前期！



糖尿病前期是个什么？糖尿病前期也叫糖调节受损，意味着你的身体对血糖的调节能力出现了障碍，这时候你的空腹血糖或者餐后血糖会高于正常水平，但还没达到诊断糖尿病的程度。这就好比你的身体健康一路绿灯的时候，突然看到黄灯闪烁，提示前方高能，需要提高警惕了。如果这时候不采取措施进行干预，6年中大约有65%的人会发生2型糖尿病，让你的健康亮起黄灯警报。



	健康	糖尿病前期	糖尿病
空腹血糖	<6.1	≥6.1且<7.0	≥7.0
餐后2小时	<7.8	≥7.8且<11.1	≥11.1

单位: mmol/L

糖尿病前期既然这么重要，有没有什么办法及时发现呢？遗憾的是，糖尿病前期几乎没有任何症状，大多数人在不知不觉中错过了预防糖尿病的最后窗口。好在大量的医学研究给我们总结出来5大信号可以作为预警，一旦发现自己中枪就要早点去查个血糖，做到心中有数。



信号1: 年龄≥40岁

这个不用多说，说多都是泪。一旦跨过这道槛，麻利地去查个血糖，以后每年体检时也要留心看一眼自己的血糖值。



信号2: 超重

在这里再次隆重介绍一下身体质量指数（BMI）的计算方法：体重÷身高的平方，好记又好算。BMI≥24kg/m²就算超重了。（男性腰围≥90cm；女性腰围≥85cm）



信号3: 直系亲属糖尿病

遗传是一种不可抗力，我真的见过瘦得像竹竿还糖耐量异常的人，都是遗传惹的祸。糖尿病一般都是以家庭为单位出现的。凡是父母和兄弟姐妹有糖尿病的，自己也得高度警惕。



信号4: 高血压

“三高”不分家，都是生活方式病。如果你有高血压（收缩压>140，或舒张压>90，或正在接受降压治疗），那很可能糖尿病也会找上你。



信号5: 妊娠糖尿病

当妈的人注定要比别人更吃苦，如果怀孕的时候有过糖耐量异常或者妊娠糖尿病，最好定期筛查血糖。

如果查血糖发现自己已经处于糖尿病前期了，怎么办？首先要积极地看待它，这其实是在提醒你，需要注意自己的血糖了。同时它也给了你一个很好的契机，行动起来预防糖尿病的最终发生。其次，请对自己的生活方式进行一次审查。因为糖尿病也好，糖尿病前期也好，归根结底是一种生活方式病，是不健康的生活方式导致了身体能量失衡，而我们接下来要做的就是改变自己的生活方式，纠正能量平衡。

- 能量摄入：
- 养成计算摄入卡路里的习惯，逐渐控制住能量的摄入。

现在伸出你的手，它就是一个天平，帮你快速掌握每天吃多少，盘中餐也不再单调

<p>碳水化合物⁷</p> <p>各种主食： 一顿饭一个拳头大小淀粉类食物 一天2-3个拳头的量；</p> <p>蔬菜类： 多为低碳水化合物，如青菜、芹菜、黄瓜等，每天至少一捧</p> <p>水果： 一个拳头大小，两餐之间加餐食用</p>	<p>蛋白质⁷</p> <p>各种肉类（瘦肉、鱼虾等）： 每日2个掌心大小，厚度为小拇指</p> <p>脂肪⁷</p> <p>黄油量为大拇指的第一个关节大小，每顿食用花生油标准用量为2-3汤勺</p>
--	---

- 用全麦食品、豆类、蔬菜等血糖生成指数低的食物代替白面大米、水果零食等血糖生成指数高的食物。
 - 扔掉家里所有零食，它们会让你在不知不觉中摄入过多能量。
- 能量消耗：
- 每周至少150分钟（即每周5天，每天至少30分钟）中等强度的有氧运动，如慢跑、快走、游泳等。
- 《中国2型糖尿病防治指南2017版》指出，“在强化生活方式干预6个月效果不佳且合并有其他危险因素者，可考虑药物干预。”在糖尿病前期人群中进行药物干预的临床试验显示，二甲双胍等降糖药物可以降低糖尿病前期人群发生糖尿病的风险。二甲双胍有“能量平衡调节器”的作用，当体内能量过剩时，它将启动耗能开关，让身体能量重新恢复平衡，从而预防糖尿病前期发展。（雅居）

治痔疮便血方

每周一方

【处方】蒲公英15g，槐花15g（炒炭），藕节炭10g，地榆炭12.5g，栀子10g（炒炭），生大黄7.5g（后下），甘草12.5g。

【制用】上方药为一天剂量。常法凉水煎药3次，共煎取药液450毫升，早、午、晚分服。
【功能】清热解毒，凉血止血。
【主治】各种痔疮下血，肛门肿痛，湿热瘙痒。
【禁忌】辛辣、油腻之品。（白城市老科协：王文卿）

我国相关法律法规中对艾滋病病毒（HIV）感染者

艾滋病病人隐私权的保护方面有哪些具体规定？

预防艾滋 关爱健康

《艾滋病防治条例》规定，“未经本人或者其监护人同意，任何单位或者个人不得公开艾滋病病毒感染者、艾滋病病人及其家属的姓名、住址、工作单位、肖像、病史资料以及其他可能推断出其具体身份

的信息。”
《执业医师法》《侵权责任法》等规定，医生在执业中，必须遵守法律法规来保护患者的隐私，否则造成严重后果的，要依法追究刑事责任；医疗机构及其医务人员，应当对患者的隐私保密，泄露患者隐私或者未经患者同意公开其病历资料，造成患者损害的，应当承担侵权责任。（待续）
（中国疾控中心艾中心）

《居民健康档案

管理服务规范》问答(五)

- 健康体检表“健康指导”栏中，超重肥胖的减重目标值应如何填写？
答：在“健康指导”的“危险因素控制”栏中，超重肥胖者的减重目标值，是指“根据居民或患者的具体情况，制定下次体检之前需要减重的目标值”，因此，目标值不是理想体重值。填写时，不是减少x公斤，而是减到xx公斤。
- 个人基本信息表与2011年版的编号有差别，给录入工作造成麻烦，如何解决？
答：关于个人基本信息表与2011年版对接问题，各地都应有具体安排，可遵照执行。《规范》的个人基本信息表中，关于“民族、文化程度、职业、血型”等的选项或编号依据国家相应信息标准均有改动，应依据要求进行修改。考虑到信息系统的设计修改，基层人员逐级培训与应用过程等因素需有过渡时间。总
- 居民健康档案的终止日期（死亡、迁出、失访），应该记录在哪张表上？
答：首先应记录在“个人基本信息表”上。《规范》在“个人基本信息表”的填写说明中明确“若失访，在空白处写明失访原因；若死亡，写明死亡日期和死亡原因。若迁出，记录迁往地点基本情况、档案交接记录。”如在表中有关记录不能填全，可以另附纸张。另外，对于纳入健康管理的慢性病患者、孕产妇与儿童等重点人群，其档案的终止日期及原因还应记录在健康管理的相应随访日期中。

白城市卫生计生委
白城日报社 主办