

电子烟真的危害小？

专家：同样影响健康

□ 鞠圣娇

对于电子烟，大家并不陌生，聊城不少地方能看到电子烟销售专柜。有的店员在推销时会告诉消费者“电子烟危害小，没香烟的味道大”，有的用“拿着方便，不容易被别人发现”作为卖点，还有的说想戒烟的话可以吸电子烟过渡一段时间。

现实情况真是这样吗？电子烟真的危害小？为解答这些问题，记者进行了采访。

“我是上大学后开始对电子烟上瘾的，至今也没有戒烟成功。”9月10日，市民林强（化名）和记者分享了他抽电子烟的经历。

6年前，林强刚上大学时，国家对电子

烟的监管力度还没那么大。林强的一位同学拿出一支水果口味的电子烟让他尝鲜，尽管知道烟草的危害，林强却没有经受住诱惑。电子烟独特的味道带给林强一种强烈的满足感，从此他养成了随时随地抽一口的习惯：“抽传统香烟，需要找合适的抽烟空间，以免对他人造成影响。抽电子烟就不用考虑这个问题，因此吸烟的频率高很多。”林强说。

林强的经历很有代表性。不少年轻人认为电子烟比传统香烟安全，再加上电子烟没有异味，不会对他人造成影响，因此在好奇心的驱使下，开始接触电子烟并逐渐上瘾。“每次抽的时候，我都对自己说，这是最后一口，但停不下来，越吸越想

吸。”市民张雨（化名）说，他曾对传统香烟有瘾，想用电子烟过渡一下把烟戒掉，但烟瘾却越来越大，于是来到聊城市中心医院戒烟门诊就医。副主任医师刘延臣告诉张雨，烟草中使人上瘾或产生依赖性的物质是尼古丁。世界卫生组织对电子烟的定义为“一种加热特殊溶液蒸发为气雾供使用者吸入的产品”。这种特殊溶液往往都含有尼古丁。

只要抽电子烟，就会被尼古丁伤害，也容易形成心理依赖，戒掉的难度并不比传统香烟低。“与传统香烟相比，电子烟只是不含有焦油，但同样含有有害物质以及甘油、丙二醇等添加剂。丙二醇加热后释

放出的高浓度甲醛会对人体心血管和肺部器官产生负面影响，特别是有些非法电子烟对人体健康的危害更是无法衡量。”刘延臣说，世界卫生组织2021年8月发布的《2021 世界卫生组织全球烟草流行报告》中提到，“电子烟是有害的，且尚无充分证据证明其可以帮助戒烟。”时至今日，世界卫生组织也未曾改变这一观点。

到刘延臣的门诊咨询如何戒烟的年轻人，有些已经有好几年的电子烟使用历史了，这让刘延臣感到很惋惜，他希望人们能远离电子烟。“目前，一些戒烟药物已经获批上市，但需要在医生的指导下规范使用，千万不能为了戒烟而自行使用电子烟，这同样会影响健康。”刘延臣说。



家门口送健康

9月6日，在平区贾寨镇堤头袁村，聊城市第三人民医院医护人员在给村民测量血压。

为积极响应聊城市卫生健康委解决群众急难愁盼问题百日攻坚行动暨“五送五进五提升”健康促进行动要求，聊城市第三人民医院医护人员来到堤头袁村，开展“我为家乡作贡献，医联医路点对点”义诊活动，让群众不出家门便可享受免费诊疗服务，提升群众的健康获得感。义诊现场，共有500多位村民参与健康查体。

本报通讯员 赵玉国 摄

疾控专家支招缓解“开学综合征”

迎来秋季新学期，中国疾控中心近日发布健康提示，提醒家长们帮助孩子更好进入开学状态，要特别注意增加对孩子内心世界的关注，观察孩子的情绪、行为，发现孩子有异常变化时，要及时调整、及时就医。

刚开学那几天，有少部分低年级孩子

表示不愿意去上学，或上学路上、到了学校就说恶心、头疼、发烧等，但到医院又查不出病理问题；初高中的孩子则主要表现为易怒、发脾气、急躁等情绪问题……首都医科大学附属北京儿童医院精神科主任崔永华介绍，如果有以上症状，可能是孩子遭遇了“开学综合征”，需要用科学方

法来应对。

根据中国疾控中心发布的“缓解‘开学综合征’”健康提示，“开学综合征”并非医学诊断的病症名称，而是指假期结束、开学之始，中小學生所表现出的一种明显不适应新学期学习生活的非器质性的异常表现。

崔永华表示，家长、老师尽早识别孩子的心理问题极其重要。为帮助孩子顺利度过开学季，建议家长们重点做好以下工作：循序渐进调整孩子的生活习惯，比如每天提前半小时至一小时睡觉；从孩子感兴趣的书籍和事做起，比如孩子看不进去书，可以让他先看自己喜欢的漫画，保持专注，慢慢地把思维调整到书本上。如果经过鼓励、开导等努力后，孩子仍无法恢复，应尽快寻求正规心理医生等专业人士帮助。

据新华社 记者 顾天成

秋冬季警惕儿童肺炎支原体肺炎

专家提示及时识别并就诊

持续发热、剧烈咳嗽不止……近期，多地报告了儿童肺炎支原体肺炎病例。专家在接受新华社记者采访时表示，儿童肺炎支原体肺炎近两年尤其今年在我国一些区域流行，有少数家庭或班级聚集发病情况，要提醒儿童注意防护，有相关症状者应及时识别并到医院就诊，但该病不属于传染病，不会出现大规模流行。

国家儿童医学中心呼吸专科联盟组长、北京儿童医院呼吸二科主任赵顺英介绍，肺炎支原体肺炎是我国儿童常见

的呼吸道感染性疾病，有季节发病的特征，多见于5岁及以上儿童，但5岁以下儿童也可能发病。该病以发热、咳嗽为主要临床表现，可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等，部分患儿有喘息表现，以婴幼儿多见。

该病症状容易与感冒等疾病混淆，如何区分辨别？据介绍，除了结合临床和影像学表现以及病原学、血清学检查来判断之外，一个简单方法是观察患儿的咳嗽情况。

“该病有一个特点，一般会出现阵发

性、成串的咳嗽，早期为干咳，咳嗽比较剧烈，甚至影响到吃饭和睡眠。”赵顺英说，如果患儿出现发憋、喘不过气的症状，家长可以用力拍其后背，清理气道，然后尽快到医院就诊。

儿童肺炎支原体肺炎是否会引发“白肺”？赵顺英解释，这类肺炎可能会带来黏液栓堵住支气管，进而引发“肺不张”，即肺的含气量减少，造成影像学上的“白肺”。通过拍背排痰、药物祛痰、支气管镜治疗等手段，患儿可以在较短时间内治愈，基本不会引发生命危险。

今年2月，国家卫生健康委印发了《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南（2023年版）》，旨在进一步提高儿童肺炎支原体肺炎诊疗规范化水平。“医生对这个病已经比较熟悉，治疗基本没有问题，关键是及时识别、及时就诊，最佳治疗窗口期为发热后5天至10天以内。”赵顺英说。

赵顺英提醒，儿童肺炎支原体肺炎不是传染病，但还是可以通过飞沫传播，保持社交距离、手卫生、勤通风等良好个人卫生习惯，有助于减少传播风险。

据新华社 记者 董瑞丰