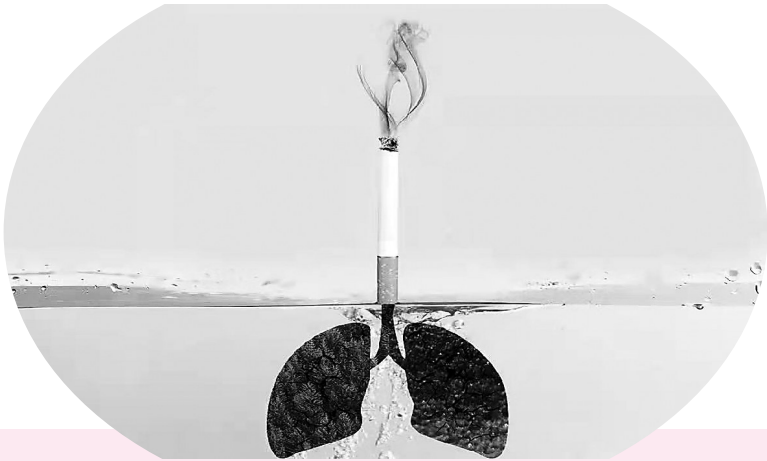


戒烟后为何“身体变差”

医生:这是正常的机体调节现象



“吸烟有害健康”，及早戒烟是最明智的决定。不过有些人在开始戒烟后发现，身体反倒出现了各种不适状况：戒烟后睡不好觉，全身没劲、头晕、食欲不振……在烟民圈子里还流传着：“戒烟半年，体重从65公斤胖到85公斤。”“开始戒烟后，整天都在焦虑，都快抑郁了。”当这些案例摆在面前时，有人就认为长期抽烟的身体已经适应了烟草，突然戒烟会打破这种生理平衡，反而不利于身体健康。事实真的是这样吗？这是戒断反应在作祟！

“戒烟就生病” 是一种正常的机体调节现象

专家表示，戒烟并非易事，尤其对于那些长期抽烟的人来说。相关资料显示，有80%的烟民想要戒烟，可实际上只有3%—5%的人能成功。在戒烟的过程中，身体往

往会出现一些不适：比如，精神紧张、焦虑、抑郁、口水增多、注意力不集中、睡眠障碍等，甚至有部分戒烟者还会体重增加。

这些症状也就成了老烟

民口中的“戒烟就生病”。但事实上，这些不适症状并非病，而是一种正常的机体调节现象。这种现象，在医学上被称为“戒断反应”。

戒断反应 对身体有害吗

戒断反应是指人对尼古丁和焦油过度依赖，导致神经体液内分泌失调的一种综合征。一旦发生戒断反应，身体的消化系统就会出现暂时性紊乱，表现出腹胀、腹痛、恶心、泛酸、便秘、腹泻等症状；循环系统也会表现出胸闷、气短、心悸等症状。因为尼古丁直接影响着大脑和神经，所以还会产生焦虑、神经紧张、睡眠程度不深等表现。

当然啦，别看戒断反应这么多症状，但其实这些对身体不会造成什么伤害。这更像身体的一种自我调节，是努力适应没有尼古丁刺激的状态，也是身体在慢慢变好的一种煎熬过程。

出现戒断反应的程度是因因人而异，这主要取决于吸烟史、每天吸烟的支数和烟龄。也就是说，抽得越多、烟龄越长，症状就越严重。不过，戒断

戒烟后 如何调理身体不适

专家表示，戒烟后身体会发生一系列变化：

8小时内 血液中一氧化碳、氧含量恢复到正常水平。

1天—3天 当下下定决心戒烟时，血液中的尼古丁含量就会减少，你会发现呼吸变顺畅了，神经末梢的功能逐渐恢复，嗅觉和味觉的敏感性增强。

3天—7天 特别想吸烟，建议选择其他零食如苹果、瓜

子、巧克力等，来转移注意力。7天—1个月 血液循环稳定，走路稳健而轻松，肺功能改善许多。

1个月—3个月 咳嗽现象减少，精气神变好，不那么想吸烟了，焦虑、烦躁不安的情绪减少。

3个月—9个月 咳嗽、气短、鼻窦充血等症状减轻。痰减少、肺部较干净、感染率下降、心肺功能变好、呼

反应并不会持续太久，一般情况下，在戒烟最初14天内表现最强烈，之后逐渐减轻，直至消失。大多数戒烟者的戒断反应会持续1个月左右，部分严重依赖者会持续1年以上。

总体而言，戒断反应不大会给我们人体造成严重的器质性疾病，只要坚持熬过去，戒烟就胜利在望了。

吸更加顺畅，体重增加2公斤—2.5公斤。

9个月—3年 患心脏病的几率比吸烟者少了近一半。

3年—5年 吸烟已经没有了诱惑力，身体各项机能恢复至不吸烟的同龄人。

5年以后 牙齿似乎不那么黑、黄了，患咽喉癌、肺癌、心脏病的几率大大降低。

被海鲜扎伤可能致命

感染“海洋细菌”死亡率超50%

老人洗虾时手指被刺，只能截肢保命。听起来耸人听闻，但却真实发生在我们身边。11月22日，广东一名老人洗虾手指遭刺被迫截肢保命。被海鲜扎伤为什么会危及生命？今天，专家提醒你关注这种“致命菌”，并教你如何正确处理海鲜。

洗虾扎伤手，老人被迫截肢

近日，广东一名81岁的老人在做饭洗虾时，被一只虾刺到左手。因没出血，也不疼，老人没有在意。两天后，老人的左上肢突然开始肿痛不能动，左手掌及前臂出现了很多水泡，渗出，还有局部瘀斑，左手手指远端局部轻微发黑，压痛明显，老人发起了高烧。送医后，老人病情发展迅速，左上肢出现坏死并休克，住进了ICU。

经医生诊断，老人为感染创伤弧菌。最终，老人接受了左上肢截肢手术。

海洋里的特殊菌，很“要命”

被海鲜扎后有可能感染一种叫“海洋创伤弧菌”的细菌，细菌产生的酶可以分解、破坏组织，使感染迅速沿着皮下间隙向周围扩散，引起组织的广泛性充血、水肿。如果病情得不到有效控制，病人就会迅速出现多器官功能障碍综合征，进而危及生命。

海洋创伤弧菌被称为“海洋中的无声杀手”。它栖息于海洋和海鲜体内外，是一种常见的海洋弧形细菌，特点是喜热、怕冷，在冬天几乎无法存活，夏天是其活动的高峰期。因这种细菌“嗜盐”，这就决定了它只能在海水中生存，常通过肢体远端的皮肤损伤伤口侵入人体。海洋创伤弧菌感染常常是身体有创口在海水中游玩、或者是处理带菌海鲜的时候受伤所致。同样，人吃了带菌的生鱼片、生蚝等海鲜，也可能感染海洋弧菌。

人一旦感染，病情极其凶险，48小时内死亡率在50%以上。如果治疗不及时，死亡率就会接近百分之百。其临床最常见的是两种表现：伤口感染及原发性败血症。

患者初期会出现发烧，以及水泡、红斑、紫癜、皮肤发黑等症状。如果不及时治疗，病情就会迅速发展为皮肤组织大面积坏死，出现全身中毒症状，多脏器功能衰竭，最终导致死亡。

正确处理海鲜

抵抗力强的人，一般不会感染创伤弧菌，大家不必恐慌。如果有外伤，或者体质较弱的人，有慢性肝病、糖尿病、嗜酒的人群，就一定要注意预防。

处理海鲜要戴手套 在捕捉海鲜或宰杀海鲜的过程中，一定要养成戴手套的习惯，这样可以避免受伤，可以有效预防海洋创伤弧菌的感染。

海鲜尽量做熟了吃 生海鲜食品中存在一些可以引起肠道感染的细菌，比如副溶血性弧菌。在夏秋温度适宜时，副溶血性弧菌容易大量繁殖。如果烹调不当，海鲜没有煮熟就吃，就会引起食物中毒，表现为腹痛、腹泻、呕吐、低热等症状，粪便多为水样、血水样或脓血便。病情急发，症状严重。

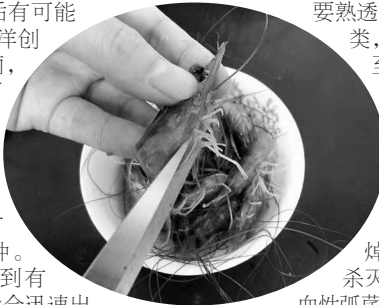
海鲜类食物烹调时一定要煮熟透，鱼、虾、蟹、贝类，蒸煮时需加热至100摄氏度，持续30分钟。适合凉拌的海鲜要反复清洗干净后，在100摄氏度沸水中焯烫数分钟，以杀灭细菌。因副溶血性弧菌对酸的抵抗力较弱，烹调前后可加些食醋调拌，有助杀菌。加工海鲜时一定要生熟分开，以免食物间交叉污染。

有伤口不要触碰海鲜 如果你手上有伤口，就不要触碰海鲜了。一旦身上有破损或伤口，也尽量不要在海水中游玩。

被海鲜扎伤怎么办 如果不小心被虾、蟹、鱼刺伤，就应该将血挤出，然后用清水冲洗。如果出现疼痛、瘙痒、肿胀、腹泻或发热等症状，就必须马上到医院就诊。

专家提醒：对于近来自来海水、海鲜接触史，出现发热、皮肤损害或低血压、下肢感染症状起病的患者，应提高对创伤弧菌感染的警惕性，早期诊断和早期治疗才能提高抢救的成功率。

据《生命时报》



新冠病毒变异 市民如何自我防护

近日，在非洲多个国家发现的新冠病毒新型变异株引起各国高度警惕。那么，市民如何自我保护呢？

- 1.尽量减少到人员密集的公共场所活动，如必须去，要做好个人防护，正确佩戴一次性医用口罩。
- 2.咳嗽打喷嚏时，用纸巾

将口鼻完全遮住；将用过的纸巾扔进封闭式垃圾箱内；如果咳嗽打喷嚏时用手遮掩，就要用流动水和肥皂洗手，或用含酒精免洗消毒液擦双手。

- 3.手部在接触公共物品或公共设施之后，避免直接接触口、眼、鼻。

宗合

据《健康时报》

戒烟时 应注意些什么

- 1.两餐之间多喝水，促使尼古丁排出体外；
- 2.饭后户外散步，有烟瘾时做深呼吸，避免“饭后一支烟”的想法；

- 3.适量吃多种维生素B族，能安定神经，去除尼古丁；
- 4.远离吸烟场所；
- 5.少吃油腻食物，多吃新鲜的蔬菜、水果；

- 6.保证充足和质量良好的睡眠，可在睡前听舒缓的音乐。