

无毒无害？健康戒烟？ 揭开电子烟的“天使”面具



国家烟草专卖局、国家市场监督管理总局近日对外发布通告要求,不得向未成年人销售电子烟,不得通过互联网销售电子烟,不得通过互联网发布电子烟广告。

“要完了?”国内媒体和资本的持续关注,引发对电子烟持续热烈的讨论,这让一些生产商如坐针毡。

国外的电子烟市场也不太平,多家零售企业下架电子烟。美国疾病控制中心报告显示,截至 10 月 22 日,已从全美统计出超过 1000 例与电子烟相关的肺损伤病例,其中有 33 例已确诊死亡,“电子烟肺病”引发的恐慌与质疑持续发酵,各种监管审查的信号正在逼近。韩国发现首例因使用液态电子烟而引发肺部疾病的疑似病例,韩政府官员表示建议人们停止使用液体电子烟,并加快研究以决定是否全面禁售此类产品。印度更是在本月前全面禁止销售电子烟。

电子烟虽不产生明火,但自诞生以来,关于它的激烈争论,就如一团活火,愈燃愈旺。2019 年 10 月可谓是电子烟的多事之秋,一场全球范围的冷雨兜头而下,让这个新型烟草产品陷入前所未有的质疑和争议的泥沼。

电子烟真的是戒烟神器吗？

王涛是一名程序员,平时工作压力大,有吸烟的习惯。两年前,他接触到日本电子烟 IQOS。“买电子烟主要是为了好玩,想尝试味道或弄清楚原理。”王涛说。

像王涛所使用的 IQOS 是电子烟的一种,加热不燃烧烟草制品。这种电子烟,利用电子装置精确加热而非点燃烟草,释放出烟草中所含的芳香物质和尼古丁,形成烟气,供吸烟者抽吸,但仍然使用传统的烟草。

而电子烟市场更为常见的是烟油电子烟,即要由电池,加热蒸发装置和一个装有烟液的烟管组成,通过加热将含有尼古丁、丙二醇、丙三醇和香精等成分的烟油雾化作为蒸汽,模拟吸烟时产生的烟雾,让用户吸食。“烟油电子烟的大烟雾,是很多人喜欢它的重要原因。”王涛说。

但无论怎样,电子烟依然是烟草。“从两者的成分构成来看,都必然会对人的身体造成损伤,与传统烟草相比只是程度不同而已。”中国控烟协会副会长姜垣在接受采访时表示。

那为什么电子烟会迅速流行起来?

国家烟草质量监督检验中心副主任侯宏卫指出,在缺乏有效监管的情况下,电子烟商家“无害、戒烟”等虚假宣传可谓找准了消费者的“痛点”。记者随机打开一家电商平台上的某品牌电子烟链接页面发现,除了诱人口味和多彩外观,商家着重宣传的就是电子烟的“健康”：“与自然的对话,就从清新的口吻开始”“减少身体负担,不打扰身边人”等宣传语,配以电子烟民和不吸烟者亲密接触或轻松愉快交谈的场景图片,极易给人造成电子烟不产生二手烟的错觉。

“电子烟烟液中含有较高浓度的尼古丁,会导致成瘾,丙二醇、丙三醇(甘油)等长期大剂量暴露的情况下,存在一定的细胞毒性、炎症效应和氧化应激反应。电子烟释放物中同样存在甲醛、乙醛等致癌物,烟草特有亚硝胺、重金属等有害物质,长期使用释放物会对肺部造成不良影响,同时不能排除对心血管系统的不良影响和致癌作用。”侯宏卫说。

电子烟商家的另一个“噱头”——传统烟民理想的戒烟辅助手段这一说法,也没有足够的科学依据。新英格兰医学杂志 2019 年 1 月发表的论文,通过实验对比了尼古丁替代疗法和电子烟对戒烟的帮助效

果。结果显示,电子烟组有 18%的人戒掉了传统烟草,而尼古丁替代疗法只帮助到了 9.9%的人。但是在 52 个星期的周期内,电子烟组有 80%的人仍在使用电子烟,而尼古丁替代疗法组只有 9%的人继续使用这一方法,说明使用电子烟作为戒烟辅助的人更倾向于长期使用电子烟。

姜垣表示,目前国际上对电子烟能否戒烟存在很大争议,绝大多数国家并不认可电子烟可以戒烟。基于此,今年 7 月世界卫生组织发布的《2019 年全球烟草流行报告》明确表示,没有充足证据表明电子烟有助于戒烟,不建议将电子烟作为戒烟辅助手段。

青少年成为最大受害者

电子烟最严重的问题还不是虚假宣传。

“全球范围内电子烟面临的严格监管甚至全面禁令是传统烟草商的联合绞杀。”网络上这种说法颇有市场。但实际上这可能只是某些电子烟制造商杜撰并刻意渲染的悲情故事,抑或不明真相者的臆想。

加热不燃烧类型的新型烟草,在中国的主要研发和制造者正是传统烟草制造商。烟草专卖法规定,卷烟、雪茄、烟丝、复烤烟叶统称烟草制品。加热不燃烧新型烟草制品在使用过程中仍是对经过特殊处理的“专用烟叶”进行加热产生烟雾,这也是其纳入专卖监管的法律依据,在这个范围内并不存在所谓传统烟草商对电子烟的绞杀。

绞杀说法不仅没有讲述事情的全貌,反而忽略了一个重要问题:可能提高潜在的烟民数量,甚至将“枪口”瞄准了青少年。电子烟出现之初,人们期待着它能帮助烟民摆脱尼古丁的困扰,达到戒烟的目的。遗憾的是,这个愿景不仅从来没有实现过,反而成为吸引青少年沾染尼古丁的诱饵。2016 年 2 月,美国国家滥用药物研究所的调查显示:青少年吸食电子烟之后,30.7%的人会在 6 个月内开始吸食可燃烟草制品。在吸过电子烟之后,青少年更有可能尝试传统烟草。电子烟的流行把控烟成果破坏殆尽。从发展轨迹来看,电子烟与其设计初衷可谓背道而驰。电子烟发明

者韩力声称发明电子烟是为了帮助人们戒烟,但电子烟作为传统香烟的替代品,不仅没能帮助戒烟,反而让青少年成为电子烟的最大受害者。

肖丹指出:“尼古丁会对青少年的大脑发育产生伤害,其影响一直持续到 25 岁左右;在青春期使用尼古丁也会降低脑部注意力,容易造成情绪波动,影响学习。”

一组数据令人忧虑:中国电子烟消费群体 30 岁以下的年轻人成为主流,近 60% 是“90 后”,“95 后”占比超过 20%。电子烟为什么能吸引年轻人?

好玩,是电子烟在年轻人中流行起来的关键。“电子烟在某种程度上是一种可玩性很高的电子产品,对于‘90 后’尤其是‘95 后’这一代互联网原住民而言颇具吸引力。我的孩子小时候就喜欢玩 MP3 之类的数码产品,他们对电子产品具有天然的好奇。加上电子烟自己包装成潮流时尚文化,更容易吸引年轻人的目光。诱导青少年是电子烟最大的弊病。”姜垣说。

电子烟俨然形成一种独特的亚文化。“很多年轻人对新鲜事物有浓厚兴趣和好奇心理,电子烟产品设计突出个性化,更加符合年轻人的消费心理,产品外观时尚轻巧,形态各异,还可以调配多种口味迎合年轻消费者,在很大程度上貌似一种玩具而非香烟的替代品。电子烟还有一些新奇好玩的功能,通过蓝牙和智能手机相连接来实现多种功能。一些人把抽电子烟作为一种时尚和乐趣。”侯宏卫说。

严格监管正当其时

记者发现品质参差不齐的各种品牌加热不燃烧烟草烟管,在电商平台上可以轻易找到,只不过需要消费者购买传统香烟搭配使用。

此前有媒体援引业内人士说法称,电子烟行业的进入门槛极低,如今电子烟供应链日臻成熟,只需要一个厂房,刷一点地板漆,买两条生产线,请一些工人组装,没有检测环节,更遑论生产标准,几万元就可以开个厂,买点原料回来一装,直接就可以找客户卖了。该业内人士表示,从品牌注册到工厂定版再到最终产品问世,整个流程不到 40 天。

“中国市场在售的电子烟产品,原材料选择、添加剂使用、工艺设计和质量控制上由于缺乏有效监管,企业随意性较强。科技含量不高导致入行的门槛很低,很多厂商

抱着‘只要能就行’的心态生产,导致产品质量参差不齐,烟油泄漏、劣质电池起火甚至爆炸、添加剂中含有的不安全成分,这些都造成大量安全隐患,不仅让消费者体验不佳,更面临直接的生命安全威胁。一些可玩性高的电子烟需要消费者自己动手,更是增加了安全风险。”侯宏卫说。

实际上,一些电子烟的生产商也在呼吁加强行业监管,把电子烟引导到一条健康有序的发展轨道上来,避免“劣币驱逐良币”。中国电子商会电子烟行业委员会秘书长敖伟诺此前曾表示,对于国家的监管,整个行业是非常期待的。

电子烟危害要如何限制？

姜垣表示,目前各国对电子烟的态度差异较大。美国一些州和城市正在加强对电子烟的约束和管控,印度已经全面禁售电子烟。英国则对电子烟比较宽容,鼓励电子烟取代香烟,但是监管措施十分严格。我国应该尽快出台国家标准,制定行业规范,并加强执法检查,让电子烟的生产、销售和使用场景都有法可依、违法必究。

10 月 14 日,《深圳经济特区控制吸烟条例》修订后,首次控烟执法的 6 名被罚烟民中,包括 1 名电子烟烟民,这也是中国内地首例电子烟吸烟者被罚。在公共场所禁吸电子烟,这一次,“深圳速度”再次领跑中国。

加重税收也可以有效减少对电子烟的需求。欧盟正在考虑增加新型烟草税率,而美国已经先行一步:10 月 25 日,美国众议院筹款委员会批准一项尼古丁电子烟征税条款,规定每 1810 毫克尼古丁电子烟液体将会征税 50.33 美元。以美国电子烟头部企业 Juul 为例,其烟弹尼古丁含量为 5%,有液体 0.7 毫升,要交税 1.15 美元。

侯宏卫呼吁:“从全球整体趋势来看,对电子烟的监管日益严格。中国应该尽快出台电子烟产品从严管制措施,制定产品标准,规范产品工艺和质量,对产品包装、规格、警示语等作出明确规定,限制广告和渠道,着重加强对未成年人的保护,呵护国家、社会和每个家庭的未来。网络不是法外之地,对网络平台的电子烟销售渠道也要加大监管力度,避免网络成为滋生违法销售电子烟行为的温床。要引导电子烟行业有序发展,使其融入‘健康中国 2030’行动,更好地维护人民群众健康和消费者利益。”

据新华网

关注血糖，更要关注眼睛

11 月 14 日眼底名医大讲堂关爱糖尿病患者眼健康

才病急乱投医。但此时往往已经耽误了最佳治疗时机,这也是糖网致盲率居高不下的主要原因。

虽然糖网病致盲是不可逆的,但只

要早期筛查、及时确诊和规范治疗,大部分糖网患者是可以保住剩余视力。确诊糖尿病之后,应即刻到专业眼科医院检查眼底,如未出现眼底病变,可以每年定期检查。若

糖尿病视网膜病变是糖尿病常见、严重的并发症之一,糖网就像一个“小偷”,它会慢慢“偷”走你的视力。

在发病早期,往往感觉不到明显的症状,视力正常不模糊,眼睛不红不疼。逐渐地,视力开始轻微下降,糖友们会以为小毛病并不在意,尤其是老年患者,以为是人老了就会眼花。

随着病情进展,看东西变得明显模糊,

已出现糖网症状,要配合医生治疗。

为了让大家更好的了解糖尿病对眼睛的危害以及如何防治,恰逢 11 月 14 日联合国糖尿病日,衡阳爱尔眼科医院特开展“糖尿病易致盲,定期检查早控防”眼底专家科普讲堂活动。届时,衡阳爱尔眼底病学科主任罗新店现场讲解糖网防治知识,还有眼底检查 3.0 活动检查券优惠,诚邀“糖友”及家属报名参与,报名热线:8239955。