

吸烟危害健康，这是尽人皆知的，然而在今天繁忙的社会里，吸烟似乎已成为一种时尚，尤其是近年来女性吸烟的人数在大幅度地增长着，由此而带来的多种疾病及严重的后果是极其可怕的。5月31日为“世界戒烟日”，为了女性们自身的健康和后代的安康，许多医学工作者向已染上和正准备吸烟的女性再次敲响警钟。

吸烟，原来只是男性的一种嗜好，但自第二次世界大战后，大量的女性也点燃了香烟。与男性吸烟者一样，女性吸烟使肺癌、肺气肿、心脏病和中风等疾病发病率大幅度增加。近年来，肺癌患者的死亡率超过了乳腺癌，从而成为导致女性死亡的主要疾病。此外，她们还可能由于吸烟出现一系列的与生育有关的健康问题，包括绝经以致不育。近年来的研究还认为，怀孕期吸烟与后代的畸形有关，这些畸形可以延续到整个童年。

早在50年代，医学界就把吸烟与某些疾病的发病率和死亡率上升联系起来。当时，世界上一些发达国家(如美国)有52%的男性和24%的女性吸烟。有消息报道说，目前，男性吸烟的比例戏剧性地在减少，女性的比例则在大幅度地上升，其中吸烟比例增加最快的一直是那

些处于生育年龄(20~34岁)的女性。现在人们可以看到，在一些中学和大学中也有不少的少女在吸烟。专家们说，如果这种吸烟的趋势继续发展下去，到下一个世纪初，女性吸烟率将大大超过男性。

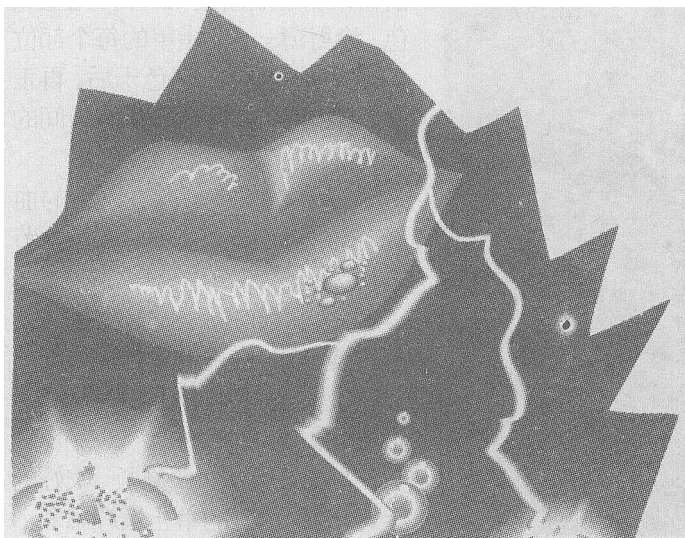
吸烟对女性特别有害

起初，许多的研究人员相信，女性可以避免吸烟带来的病理影响。产生了这种错觉，可能由于肺癌和心脏病的出现需要10年的时间。有一位专家说，10年前他所治疗的肺癌患者中，男女之比为8:1，现在则是1.5:1。

吸烟的女性(特别是那些同时服用避孕药的女性)更容易患心脏病，并导致死亡。有资料统计表明，18~24岁的女性中有不少人吸烟。专家们说，今后的10年里，我们将会看到女性吸烟象流行病一样的猖狂。专家们相信，如果更多的女性开始死于与吸烟有关的疾病，男女之间平均寿命的差距可能会迅速消失。

近年来的研究表明，吸烟对育龄女性特别有害。孕妇不管是分娩前还是分娩后吸烟，都会对胎儿、婴儿产生严重的影响。吸烟的女性比不吸烟的

女性吸烟危害更胜一筹



●湖南 沈洪

女性生育能力低 25%，也就是说，她们要花更长的时间才可能怀孕，原因是：吸烟使雌性生育激素减少，或是吸烟带入人体的一些有害物质使卵子通过输卵管的运行周期延长。

婴儿与母亲一起吸烟

如果女性在怀孕期间继续吸烟，那么流产的危险性比不吸烟的女性高出 10 倍。这是由于吸烟时产生的一氧化碳取代了胎儿血红细胞中的某些分子，使胎儿的氧气供应减少，从而导致流产。有报道说，吸烟的女性所生的婴儿比不吸烟的女性所生的婴儿轻半磅，其原因据认为是与氧损失有关，半磅的差距也许算不了什么，但差距越大，带来的后果越严重。出生重量的异常与一系列的幼儿问题有关，其中包括肺部发育不全、脑出血、内脏疾病、传染病和智力受损等，这些疾病都可能影响孩子整个青少年时期。

吸烟的女性所生的婴儿的呼吸系统出现问题危险性更高，一项研究发现，在 5.3 万出生婴儿记录中，吸烟女性所生婴儿发生胎儿猝死综合症的危险性高出 50%。另外一些问题可能会在幼年时期陆续出现。国外的研究人员曾分别对新生儿及 7—11 岁的 1.3 万名婴儿进行检查，结果发现，如果女性在怀孕期间每天抽 10 支或 10 支以上的香烟的话，那么她的孩子在算术和阅读方面比不吸烟的女性所生的孩子的智力水平要落后 3~5 个月。

由于医学界证明吸烟确实相当于孩子与母亲“两人一起吸烟”，一些国家的政府已把孕妇作为反吸烟运动的主要对象。

在女性育龄的后期，吸烟还会带来另外的医学上的问题，吸烟的女性比不吸烟的女性平均早一年半开始绝经。由于吸烟使有助于骨骼坚硬的雌性激素减少，因而还会使吸烟的女性患骨质疏松症的危险增加。

女性吸烟的重要原因

现在，反对女性吸烟的呼声极为强烈，但为什么还有那么多的女性吸烟？许多专家认为，一些烟草经销商一直把目标对准女性，视她们为富有开发潜力的大市场，并诱其上瘾。专家们认为，世界上的一些香烟广告把雄心勃勃、富有魅力以及女性解放与吸烟

联系起来，在人们生活的每一个时刻（如幽会、体育运动、电影与电视上），都让女性夹上一支香烟。

有专家注意到，在一些国家，那些登载着香烟广告的女性杂志，极少发表文章，提醒读者注意吸烟给人体健康带来的严重后果。如美国的女性运动杂志《女士》发行 10 多年来，从未发表过一篇着重论述吸烟危害健康的专题文章。据说这本杂志的创办人斯坦女士本身就是一个嗜烟如命的人，她说，吸烟完全是个人的喜好，由个人负责。

世界上反吸烟的运动近年来的确是收到了一些成效。女性受教育的程度越高，吸烟的可能性越小。有专家发现，在高级知识分子的女性当中仅有 10% 的人吸烟，相比之下，没有读完中学的女性吸烟者在发达国家却已达到了 45%，准备上大学深造的少女与没有这种打算的女性相比，前者的吸烟可能小得多。有专家说他们开始注意到吸烟与学识修养间的关系。

女性戒烟困难吗

一些有意义的最新研究认为，女性对尼古丁在生理上的反应敏感，依赖性更强。有一位女性过去每天要抽 4 包烟。近年来她戒掉了烟后说：“戒烟真可怕，我在晚上哭叫、失眠，但我已经下定决心戒烟”。去年，她因下岗而苦恼，于是又重新开始吸烟，并迅速恢复到一天 3 包的水平。

不可忽视的是大多数女性烟民不愿戒烟，据说是因为害怕体重增加。专家驳斥说，体重增加 45 公斤以上才能抵得上一天吸一包烟所产生的危害。

现在男性吸烟的人数在减少，而女性的吸烟人数则在增加，不管吸烟是否成为女性的问题，反对吸烟者的呼声无疑是在增加，指出吸烟的危害性的研究报道也越来越多。许多国家都开始实行公共场所（从办公室、商店、饭店到列车、飞机、轮船上）禁止吸烟。毫无疑问，无论面临什么样的危险，今后世界范围内仍然会有很大一部分的女性和男性吸烟。但是与前些年不同的是，现在吸烟的女性已经听到了向她们敲响了的警钟——关于吸烟危害健康的种种说法。为了下一代，为了自身健康，请你尽早戒烟。

怕冷妇女体内多缺铁

●上海 郭美玲

日常生活中不难发现，一般妇女较男人容易怕冷，当然怕冷的原因可能是多方面的。新近研究发现，妇女缺铁是容易怕冷的重要原因。

美国宾夕法尼亚州立大学营养学家约翰·比尔德研究认为，缺铁妇女比正常妇女更感寒冷。在她们感到寒冷时，体内甲状腺素产生减少、新陈代谢减慢、产热减少，更感到寒冷。美国农业部生理学家亨利·卢卡斯基对一组健康妇女进行研究，让她们进食低铁食物 80 天，然后住进一间华氏 64 度的寒冷房间，平均 80 分钟后她们便开始冻得发抖。尔后，再让她们进食高铁食物 100 天，然后住进同样低温房间，平均 92 分钟后才开始觉得冷。由此提示，她们的御寒能力明显提高了。

如果测定缺铁怕冷妇女的末梢血液，一些人的红细胞数和血红蛋白的含量下降，存在贫血，但不少人的红细胞数和血红蛋白含量并不下降，似乎不存在贫血。这是由于人体从缺铁发展到缺铁性贫血是一个逐步演变的过程，体内缺铁的最早表现是肝脏和骨髓内的含铁血黄素消失，随后血清铁蛋白和血清铁降低，然后才使红细胞生成过程中的血红蛋白合成开始受影响，此期作血液检查，尚未出现血红蛋白和红细胞数下降，临床上称为隐性缺铁。日本学者对福冈 4 个地区 2673 名妇女调查表明，缺铁性贫血发病率为 8.4%，而隐性缺铁的妇女却超过 50%，可见隐性缺铁比缺铁性贫血更普遍。

女性铁损失量远较男性大，如女性一次月经平均失血量 40~60 毫升，相当于 20~30 毫克铁。妊娠妇女为供给胎儿所需及分娩时失血丢失的铁，估计一次正常妊娠要额外增加 960 毫克铁，因而特别容易缺铁。世界卫生组织建议铁的供给量成年男子 5~9 毫克，成年女子达 14~28 毫克。

增加人体铁摄入首先应从含铁丰富的食物中摄取。铁在食物中存在形式分为非血红素铁和血红素铁两种。非血红素铁以络合物形式存在于植物性食物中，吸收率低，大多在 5% 以下，豆类为 7%；血红素铁来源于动物性食物，如动物肝脏和肉类，吸收率高达 20%~25%。蔬菜中的维生素 C 和肉类中的氨基酸能促进非血红素铁吸收，所以提倡荤素搭配，食物多样化的平衡膳食，有利于铁吸收。必要时，可适当吃些铁强化食品和补充铁剂。