



烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一,是人类健康所面临最大的、但又是可以预防的危险因素。5月31日是第32个世界无烟日,今年的主题是“烟草与肺部健康”,提醒公众烟草使用损害肺部健康,并呼吁大家远离烟草,选择健康生活。

世界无烟日 探访“戒烟门诊”

本报记者 包颖 摄影报道

“吸烟有害健康”这句话几乎人人都知道,可要彻底掐灭手中的烟,却是件不容易的事情。

“烟瘾”是习惯还是疾病?想戒烟戒不掉怎么办?世界无烟日来临之际,记者走访了目前我市唯一一家戒烟门诊——市中心医院戒烟门诊,采访相关专家,为您寻找答案。

A 烟瘾戒不掉 走进戒烟门诊

5月28日下午,市中心医院戒烟门诊开诊的日子。58岁的王先生在家人的陪同下,有些不情愿地走进了诊室。

“肺不好总咳嗽,心脏也不好,血压还高,这还一天吸两包烟呢!”王先生的爱人不满地向医生介绍着。

“我也想戒,自己还试过几次,都没成功,这都吸30多年了,哪那么容易啊!”王先生对戒不掉烟也有自己的理由。

市中心医院戒烟门诊主任医师吴樾首先为王先生进行了一氧化碳检测仪的测试。只见王先生对着一个仪器吹口气,很快,检测仪显示,王先生的细胞已经处在缺氧状态。吴樾就此对王先生的烟瘾程度进行了评估。随后,吴樾建议其可通过人为控制加药物辅助进行戒烟治疗,以此达到最终成功戒烟的目标。

眼下,随着健康意识的增强,不少像王先生一样的老烟民走进戒烟门诊接受正规的戒烟治疗。

据了解,2018年5月31日,在第31个世界无烟日来临之际,市中心医院在全市首开规范化戒烟门诊,为有戒烟需求的人群提供戒烟诊疗、戒烟教育以及戒烟咨询,并为他们建立规范化戒烟档案。从接诊的数据来看,从去年开诊之初到去年年末就诊人数为158人,从医院的追踪结果来看,有57名老烟民成功远离烟雾缭绕的生活。

B 烟瘾不是习惯 而是疾病

吸烟危害之大,众所周知。

早在2002年,世界卫生组织便确定吸烟是引起人类慢性非传染性疾病的5种主要因素之一,且烟草对人体健康危害的“迟发效应”往往要在20-30年后才得以显现。烟草烟雾中已知化学物质有7000多种,其中包括250种有害物质,致癌物质近70种。长期吸烟者中有一半人死于心脏病、慢性肺炎及癌症等吸烟导致的疾病。

“很多人都知道吸烟不利于健康,但是总对烟草味恋恋不舍,想戒戒不掉,这其实与不正确的戒烟方式有很大关系。”吴樾介绍说,“烟瘾不是一般人认为的一种坏习惯,它其实是一种成瘾性疾病,特别是到了已经依赖烟草的时候,就需要到医院进行治疗。”

吴樾表示,戒烟是一个过程,不是吸烟者一个人的事。除了规范化的、根据个人具体身体情况的戒烟规划有助于病人成功戒烟,也需要家人、朋友等身边的人鼓励、监督。

采访中记者了解到这样一个病例。50多岁的刘女士是一位烟龄近30年的老烟民,每天的吸烟量在3包左右,几乎到了烟不离手的程度,去年因为儿媳妇怀孕,自己几次想戒掉,都没有成功。后来,刘女士来到戒烟门诊接受了药物辅助治疗后,效果明显。期间医生定期打电话督促提醒她,烟瘾上来的时候要分散注意力,做自己感兴趣的其他事儿来转移目标。而这期间刘女士的家人也很配合,为防止她睹物思烟,将家中与烟草有关的物品如烟灰缸、打火机等都藏了起来。每当刘女士犯烟瘾的时候,家人便给她沏上茶,以茶代烟,或者带她出去遛弯,逛街……经过一个多月的努力,刘女士终于成功戒烟。

“为防止她复吸,我们每隔一段时间便打一次电话进行回访、指导,至今刘女士没有再碰过香烟。”吴樾告诉记者。

C 戒烟要下定决心 坚持下去才能成功

戒烟需要下决心,并且要坚持下去才能成功。

马先生是位有着近30年烟龄的老烟民,每天至少得吸2包烟,最近被确诊患了肺气肿。“现在还是烟不离手,我实在看不下去了。”他女儿说,希望父亲能早日把烟戒掉。但对马先生来讲,把这手里的烟掐掉真的很难。

吴樾表示,如若烟瘾不大,比较有毅力的人完全可以按照自己的步骤成功戒烟。但如果烟瘾较大,吸烟有10年、20年甚至以上的老烟民,则建议通过专业医疗机构的帮助来戒烟,专业医疗机构可根据测量出的尼古丁数来制定戒烟方案,对戒烟者进行心理辅导以减少吸烟者心理上对烟草的依赖等,同时通过药物辅助、定期随访,督促烟民戒烟,从而提高戒烟成功率。

据介绍,烟瘾的本质包括生理成瘾、心理成瘾和行为惯性三方面。人们熟知的尼古丁能导致吸烟者成瘾,这样大脑会被尼古丁“绑架”,每隔一定时间就需要吸一支烟。所以,这种情况下,科学戒烟的“药戒”就更管用。先通过服药治疗生理成瘾,减弱吸烟欲望,然后结合心理辅导逐渐纠正心瘾,最后配合行为干预有意识地控制吸烟,转移注意力,培养建立新的行为习惯,最后达到告别烟草的目标。

“刚开始戒烟时,戒烟者可能会出现不同程度的烦躁、易怒、焦虑、失眠等不适症状,经常感觉很难受。”吴樾说,这个是戒烟过程普遍出现的戒断症状,这种时候应尽量避免接触吸烟环境,比如少参加一些交际场合,以免抵抗不了他人的劝说复吸。因为一旦戒烟后再重新吸烟,烟瘾可能要比以前更大。

吴樾建议,除了接受专业的戒烟治疗,还可以花点“小心思”,可让戒烟事半功倍。比如烟瘾上来时,别让手和口闲着,不妨找些东西占住手和口,如练字、喝茶等等。最好将烟灰缸、打火机等与吸烟有关的物品收起来,尽量不去吸烟区。

而不管烟龄有多长,吴樾还建议吸烟者在戒烟之前,最好到医院的戒烟门诊做一个全面的评估,根据测试结果量身订制戒烟方案,可减轻甚至避免戒断症状,从而提高戒烟的成功率。