

关注科学戒烟

戒烟五年,肺癌死亡率能减半



“控烟”喊了多年,而今终于要写入法律。人终究是有欲望的生物,几句吸烟有害的分析抵不过吞云吐雾的快感。戒烟,需要法律约束,更需要科学认识与方法。

从医学上说,烟瘾不只是坏的生活习惯,更是一种慢性成瘾性疾病。戒烟中的种种不适,如紧张、失眠、焦虑、易怒等,需要家人的关心,有时候也需要寻求医生的帮助,甚至药物缓解。戒烟,不仅需要意志。

本报记者 李钢

吸烟是一种慢性成瘾病

头晕目眩、头疼恶心、坐立不安……戒烟第三天,一系列“不爽”开始不断找上孙宝军。他心里知道这是烟瘾在作怪。

今年31岁的孙宝军,从大学开始吸烟,至今已有12年烟龄。“当时大学里有同学吸烟,自己也慢慢吸烟了。”孙宝军说,当时吸烟主要是好奇,然而大学毕业走上工作岗位后,他还是发现吸烟有一定的“好处”,“递个烟,对拉近人与人关系还挺管用的。”

就这样,吸烟的习惯他就保持了下來。“现在打算要孩子了,所以想戒烟。”孙宝军说,“没想到戒烟这么难受。”

“他这种症状其实是烟草中的尼古丁在作怪。”济南市疾控中心慢性非传染性疾病防治所所长张军介绍,烟草成瘾是生物学、心理和社会文化等多方面因素引起的,但生物学因素是基础。

张军介绍,尼古丁引起的成瘾类似于阿片类毒品(如海洛因、吗啡)、苯丙胺兴奋剂(如冰毒)以及可卡因,尼古丁通常只需几秒钟就可以进入大脑,让人产生各种愉悦感和被奖赏的感觉。

尼古丁在体内停留的时间很短,很快就会被排出体外。当突然停止使用烟草或体内尼古丁含量下降时,机体就会出现一系列的不适症状,如生理上会出现头晕目眩、头疼、心悸、恶心、胃部不适、食欲增加、便秘等症状;而心理上也可能会出现焦虑、易怒、坐立不安、注意力不集中、抑郁、失眠等。

“尼古丁引起的生理性依赖通常还会导致吸烟行为的依赖。”张军说,如吸烟者常会有不自觉的掏烟和点烟动作。

“戒烟难,还与大的社会环境有关。”省千佛山医院呼吸科主任医师,戒烟门诊的刘世青说,吸烟通常被认为是拓展及维护人际关系的重要方式,尤其是随着交往程度的加深,朋友、同事、上下级之间彼此递烟的行为更为频繁。

“多数人仅仅把吸烟成瘾当成不良的生活习惯,没有意识到这其实也是一种病。”济南市第五人民医院戒烟门诊医生、呼吸科主任周传林说,吸烟早已经被世界卫生组织确认是一种慢性成瘾性疾病。

室内一支烟,PM2.5涨三十倍

研究发现,与不吸烟者相比,吸烟对身体的具体危害包括:吸烟者通常早逝10年,冠心病风险增加2-5倍,中风的风险增加4倍,慢性阻塞性肺病的风险增加5倍,肺癌风险增加16-25倍等。

吸烟不仅危害吸烟者,也会产生二手烟、三手烟,对被动吸烟者的身体健康产生危害。为了测试二手烟的危害,济南市疾控中心做过相关实验。工作人员利用LD-5C微电脑粉尘仪在一个室内面积20平方米(室内体积50立方米),无自然

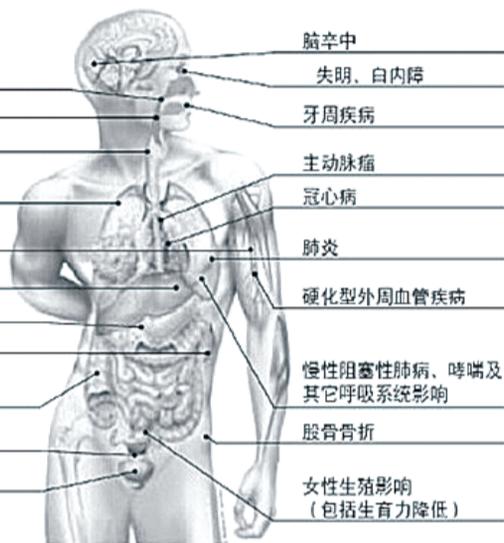
吸烟导致的疾病

癌症

喉
口腔
食道
气管、支气管、肺部
急性髓性白血病
胃
胰腺
肾脏和输尿管
结肠
盆腔
膀胱

慢性病

脑卒中
失明、白内障
牙周疾病
主动脉瘤
冠心病
肺炎
硬化型外周血管疾病
慢性阻塞性肺病、哮喘及其它呼吸系统影响
股骨骨折
女性生殖影响(包括生育力降低)



通风和机械通风的房间内进行了PM2.5测试。

仅仅吸了一支烟后,再次测试室内PM2.5浓度就达到了0.610mg/立方米,升高了30余倍。在连续吸了5支烟后,室内PM2.5达到了1.390mg/立方米。

济南市疾控专家介绍,如果室内PM2.5浓度超标,人长时间处在这样的环境中,会出现轻微头晕、头痛、恶心等症状。

“除了二手烟,三手烟的危害也很大。”张军介绍,三手烟是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草残留物。“二手烟消失后,三手烟依然存在,人们会在不知不觉中受到烟草的危害。”

“吸烟的危害虽然隐蔽,但戒烟的好处却是立竿见影的。”张军说,吸烟者在戒烟后其身体器官会发生一系列有益的变化。

他介绍,戒烟到一个月时,原吸烟者的血液循环稳定,走路稳而轻,肺功能改善30%;1至9个月,咳嗽、鼻窦充血、疲劳、气短等症状减轻,气管和支气管的黏膜上出现新的纤毛,处理黏液的功能增强,痰减少,肺部较干净,感染机会减少。

如果戒烟五年,比一般吸烟者(每天一包)的肺癌死亡率下降,即由1.37%降至0.72%,或近于不吸烟者的死亡率。口腔、呼吸道、食管癌发生率降到吸烟者发病率的一半,心肌梗死的发病率几乎降低到非吸烟者的水平。

戒烟超过10年,癌前细胞被健康细胞替代,肺癌的发生率降至非吸烟的水平,口腔、呼吸道、食管、膀胱、肾脏、胰腺等癌症的发病率明显下降。戒烟15年,冠状动脉硬化的危险与不吸烟者相同。

因此,张军提醒广大烟民,任何时候戒烟都不算晚,如果吸烟者能在35岁以前戒烟,则死于烟草相关疾病的危险性明显下降,几乎与不吸烟者相近。

戒断症状持续3周需就诊

“真正到戒烟门诊上戒烟的很少,而且真正戒掉烟瘾的大都是那些因为身体生病,才不得不戒掉的。”刘世青说,戒烟除了需要坚定的决心,也需要身边环境的支持,这种支持不仅来自医生,更密切、更直接的关怀来自家人,任何与吸烟相关的场景和物质都可能让吸烟者在戒烟一段时间后重新燃起对吸烟的记忆。

“戒烟过程中,肯定会出现一些不适症状。”张军说,戒烟过程中可能遇到的困难和障碍,不仅包括各种可能的戒断症状,如紧张、易怒、焦虑、抑郁、失眠、体重增加等,同时包括一些心理上的障碍,如缺乏信心、同伴压力等,以及社会交往时所承受的环境压力。

因此,戒烟者应对戒断症状有个正确的认识。首先,戒断症状在停止吸烟后几小时内就会出现,并在戒烟后的头3个星期,尤其是第一周最为严重。但是戒断症状在最强烈的时候通常只会维持3-5分钟,此后会逐渐减弱。通常2-3周后,所有的戒断症状均基本消失,如果症状维持在3周以上,则需要向医生咨询或采用戒烟药物来缓解。

体重增加是戒烟后最常见的表现,由于尼古丁有抑制食欲、增强人体的基础代谢的作用,加上吸烟能收缩胃黏膜血管,影响营养吸收,戒烟后,食欲增加,胃肠吸收功能恢复,味觉改善,所以,一般来说,戒烟后体重会增加2-3公斤。

是为了帮助你戒烟。使用量每个礼拜会逐渐降低,4-12个星期后就可以完全停止了。

4、市面上销售的电子烟能帮我戒烟吗?

疾控专家:不能。世界卫生组织推荐的、经过验证有效的戒烟药物包括尼古丁替代药物、安非他酮和伐尼克兰,您可以咨询医生并在医院购买。



养生堂 堂主:周霞

周霞,医学博士,山东中医药大学第二附属医院副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。周霞毕业于上海中医药大学,得国医大师颜德馨教授授,为“海派膏方”传承人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂症的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。

正本清源话“眩晕”之四 头晕眩晕大不同

前面我们说过,很多很多人被眩晕/头晕所困扰。不少朋友被“眩晕是个定时炸弹”这样的信息所误导,对本病心生恐惧,其实大可不必。眩晕/头晕病的诊疗,不需要多么高大上的仪器设备,也不必逢晕就做CT/MR(磁共振)、心脑血管造影检查。清晰明确的病史描述就足以给医生诊断提示,医生根据来访者提供的信息,针对性地做一些检查,就一目了然了。因此,眩晕/头晕要得到准确诊断和精确的治疗,发病及就诊过程,也就是我们所说的病史尤为重要。求助者要能够清楚地把自己的病情描述给医生,首先得学会怎么把自己的痛苦准确地表达出来。这往往是很多就诊者所忽视或欠缺的。

比如,很多朋友就分不清楚头晕和眩晕到底有什么区别。

其实,眩晕和头晕有着本质的区别。它们到底有什么不同呢?我们今天来谈谈。

先看眩晕

眩晕的英文单词是Vertigo,是因机体对空间定位障碍而产生的一种运动性或位置性错觉,它涉及多个学科。绝大多数人一生中均经历此症。

眩晕根据病变位置的不同,又可以分为中枢性眩晕和周围性眩晕,前者病变位置在大脑,后者病变位置在颅外。虽然说眩晕发病与前庭系统、视觉系统、本体感觉系统相关,但最主要的是前庭系统。前庭系统感知的是人体运动的速度和角度,外周前庭系统位于我们的内耳,中枢前庭系统在颅内,脑干和大脑都有它的神经网络。视觉系统就是我们看到东西的影像,本体感觉系统能感觉到我们的身体各部分处于什么位置。三个系统紧密联系,相互配合,使我们看到的东西清晰,对移动的物体有正确的反应,能维持身体的平衡。哪一方面出问题,都可以导致眩晕,其中最主要的是前庭系统。

再看头晕

头晕英文是dizziness是一种常见的脑部功能性障碍,有时也描述为头昏、头胀、头重脚轻、脑内摇晃、眼花等感觉。头晕可由多种原因引起,最常见于发热性疾病、高血压病、颅脑外伤综合征、神经症等。此外,还见于贫血、心律失常、心力衰竭、低血压、药物中毒、尿毒症、哮喘等。抑郁症早期也常有头晕。头晕可单独出现,也可与头痛并发,还可以与眩晕交替性出现。随着社会生活节奏的加快,人们的工作压力、精神负担加重,失眠、焦虑成了职场人士最常见的状态,而这两种疾病,无不与头晕相伴而行。

从上面的分析可以看出:头晕和眩晕有着本质的区别,也分别指向完全不同的诊治方向。所以分清眩晕与头晕,真的十分重要哦!

头条链接

吸烟戒烟误区

1、饭后一支烟,赛过活神仙?

疾控专家:饭后,胃肠道血流供应比较丰富,这时吸烟,胃肠道对烟中有害物质的吸收会更多!饭后吸烟,祸害无边!

2、“好烟”(淡味烟、女士烟)焦油和尼古丁含量少,对身体危害不大?

疾控专家:研究发现,因焦油、尼古丁含量少,吸烟者会增加吸烟量和吸烟深度;从而令吸烟的危害跟普通烟一样甚至更高。上述说法只是吸烟者自己找的借口。

3、尼古丁有害,使用尼古丁贴片来帮忙戒烟,安全吗?

疾控专家:安全。使用尼古丁贴片、口香糖等辅助品只