



胜利油田控烟宣传一线行

2015年8月31日 星期一 见习编辑:纪楠 美编:杨珣



机关医院的工作人员正在给居民测血压。 本报记者 顾松 摄

倡导科学戒烟,享受健康生活

烟瘾是种病,赶快科学戒烟吧!

机关医院专家现场宣讲吸烟危害和科学戒烟方法

本报见习记者 邵芳 通讯员 丁剑北

吸烟有害身体健康 安全生产从戒烟开始

近日,在胜利油田爱卫会的大力支持下,由胜利油田机关医院、齐鲁晚报·黄三角早报共同组织的“胜利油田控烟宣传一线行活动”先后走进井下作业公司和胜南社区南苑党员服务社、桐风党员服务社。

8月27日下午,每一名参加控烟主题宣传的井下作业公司员工都收到了一份“烟草依赖综合症”评估表,以判断其对尼古丁的依赖程度。有着30多年吸烟史的老烟民郭先生的评估结果为“重度依赖”,他期待通过本次宣讲活动了解如何科学戒烟。

“我接触过很多糖尿病患者,当他们咨询如何控制病情时,我首先要求他们戒烟。”胜利油田机关医院副主任医师李黛说。据统计,全球每年因吸烟死亡的人数高达600万,即每6秒钟便有1人死于吸烟相关疾病,现在的吸烟者中将会有一半因吸烟而提早死亡。1974年至2004年,中国卷烟生产销售有了跨越式的增长,随之增长的是国民的肺癌死亡率,30年增长了465%。

“吸烟时产生的烟雾里有60多种致癌物质,最为人们熟知的就是尼古丁。”李黛说,40到60支香烟中的尼古丁含量如果全部被吸入就有可能致人死亡,大量试验表明吸烟和肺癌、心脑血管疾病有着密切关系。

李黛解释道,烟瘾是一种慢性疾病,由于很多吸烟的市民对吸烟的危害认识不够,认为感觉抽烟对身体没有影响,因此并没有把戒烟当做一项非常紧迫而必要的事,“根据每个人体质的不同,所以吸烟导致的疾病不会在抽烟后立刻反映。”

来自井下作业公司的王先生告诉记者,多年来,他和很多同事都养成了通过吸烟来减压的习惯,但是直到宣讲会结束他才意识到吸烟竟会导致疾病,尤其看到一幅幅吸烟致病的照片,他才感到戒烟的紧迫性。“作为一名石油工人,戒烟对安全生产也有着重要意义,作为一名父亲我应该保护孩子不受二手烟的危害,作为一名公民更应该自觉维护公共环境的文明。安全生产应从戒烟开始,今后我一定逐步戒烟并且劝告周围的人戒烟。”

烟草复吸难以克服 如何科学戒烟是重点

“我从20多岁开始吸烟,至今已经有40多年烟龄了,一天至少一包烟。只要戒烟,就会头晕、没精神,时间久了还心烦意乱。有一次戒烟,坚持到第三天看别人吸烟,我忍不住又抽上了,我怎么就是戒不了呢?”胜南社区南苑党员服务社的张大爷提出疑问。

“大多数戒烟人都会面临张大爷这样的问题。”胜利油田机关医院副院长唐冬梅解释道,自机关医院戒烟门诊成立以来,唐冬梅接触到了很多渴望戒烟的患者,很多人不希望别人知道自己戒烟,认为一旦戒烟失败是件很丢人的事。“我要强调的是,复吸不是没出息的表现。1998年,WHO将烟草依赖纳入一种成瘾性疾病,所以我们可以理解为:复吸是一个健康人得了一种难治的病。”唐冬梅说。

究竟为什么戒烟这么难?唐冬梅介绍,吸烟时,尼古丁从吸入到进入大脑只需要8秒钟,刺激大脑释放大量多巴胺,而多巴胺能使人有愉悦、放松、无压力的满足感。多巴胺释放后,尼古丁浓度迅速降低,约两个小时后愉悦感就会消失,因此人们就养成借助吸烟释放压力的习惯。一旦戒烟,焦虑、易怒、烦躁、失眠、食欲增加等症状就会非常明显。

“在中国,很多人选择干戒,所谓的干戒就是凭借自我控制力、毅力戒烟,但大量的数据表明,戒烟1年之后只有不到3%的人保持不吸烟,能够戒断成功的人大多数都要经过7到10次的尝试。”唐冬梅说,最佳的戒烟方案是,接受医生专业指导和帮助,包括药物辅助、心理支持、行为治疗相结合。通过药物帮助,可以使得戒烟后的不良症状控制在承受范围之内,从而提高戒烟的成功率。

张大爷的疑惑得到了解答,他希望以后能从戒烟门诊处得到帮助。“这次讲座让我感触很大,回家后我会督促儿子和我一起戒烟,为全家提供健康安全的生活环境,同时为文明风气的养成尽一份责任。”张大爷说。

自己不抽烟还不够 二手烟三手烟不容忽视

“深呼吸,憋气,然后向一氧化碳检测仪内吹气。”胜利油田机关医院的工作人员解释道,吸烟会产生一氧化碳从而阻碍正常氧气和血红素的结合,造成体内缺氧,因此通过检测仪的数据中可以判断患者的吸烟情况。家住桐风小区的郑大爷吹完气后,一氧化碳检测仪立即呈现红色,“大爷,您体内一氧化碳超标了。”工作人员说。

“不可能啊,我已经戒烟十年了。”郑大爷露出疑惑的表情。原来,郑大爷经常和几个伙伴一起玩牌,这几位牌友都很喜欢抽烟。此外,郑大爷的两个儿子和女婿也爱抽烟,周六还经常聚在一起打麻将。听完郑大爷的讲述,唐冬梅解释:“现在您找到原因了吧,因为长期吸二手烟导致您的检查结果跟吸烟者一样。”

听完专家的讲解后,郑大爷这才意识到吸二手烟的危害。“吸1.5包烟相当于做一次X光透视或者相当于在福岛核电站外面呆5小时。而经常接触二手烟相当于每个月做一次X光透视,每年去东京呆上10天。”唐冬梅说,二手烟还会引发乳腺癌、冠心病及中风等疾病,孕妇常吸二手烟会导致流产、死胎等。

唐冬梅介绍,三手烟的危害同样不容忽视,三手烟即吸烟之后残留在头发、皮肤、衣服、家具、窗帘、墙壁、床铺等物体表面的污染物,在地上爬行的婴儿和好动的儿童很容易因接触到受到危害。“实验证明,哪怕父母只在室外吸烟,儿童体内尼古丁代谢物浓度仍为父母不吸烟的儿童7倍。”唐冬梅说。

“以前只知道二手烟有害,但亲身体会后才知道其危害程度。吸烟不仅对本人身体健康造成影响,更是对家人、身边人的一种无形伤害,回家以后要督促晚辈戒烟了。”郑大爷说。

◆相关链接

吸烟是导致肿瘤的首要因素

2006年,中国“吸烟与健康”报告指出,自20世纪50年代以来,全球范围内已有大量流行病学研究证实,吸烟是导致肺癌的首要危险因素,因肺癌死亡的患者中,87%是由吸烟(包括被动吸烟)引起的。男性吸烟者肺癌的死亡率是不吸烟者的8~20倍。此外,吸烟与肺癌的发生呈剂量-效应关系,每日吸烟25支以上,肺癌发病率为227/10万;15~24支为139/10万;1~14支为75/10万。

美国一个癌症中心研究证实,烟雾中“多环芳香烃类化合物”吸入肺时,被体内一种多环活化酶氧化成“苯丙芘二醇环氧化物”,这种物质会使抑制肿瘤的P53基因突变而发生肺癌。而2005年1月25日发表在Brj Cancer上的研究报告(作者为英国牛津大学Radcliffe学院Doll等人),对英国34439名男性医师50年(1951年11月至2001年11月)观察研究显示:11种癌症(肺癌、胃癌、食管癌、胰腺癌、膀胱癌、肾癌、粒细胞白血病、肝癌、口腔癌、喉癌、口腔和下咽癌)的死亡率与吸烟显著相关。烟瘾大者(大于等于25支/天)肺癌的死亡率是不吸烟医师的25倍(分别为415.2对16.9人/10万男性/年)。与其他癌症一样,肺癌的死亡危险与其吸烟支数增加而逐年增加。