



机关医院专家义务为居民测血压、检测体内一氧化碳含量。本报记者 邵芳 摄

走出吸烟误区,共建无烟环境

多个门诊案例告诉您 只要方法科学,戒烟永远不晚

本报记者 邵芳

戒烟,永远都不晚 控烟行动势在必行

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”活动先后走进了胜利测井公司、胜北社区樱花党员服务社、胜荣党员服务社等单位,大力宣传控烟知识和如何科学戒烟。

“这几年电视上经常播放关于戒烟的公益广告,看得出国家在控烟方面越来越重视,特别在今年以来,北京公共场所进入‘史上最严’的全面戒烟期。当下全球控烟形势如何,我们烟民该怎么办?”在胜利油田控烟宣传一线行活动中,胜利测井公司职工王先生提出了疑问。

“不仅在我国,在全球大多数国家,控烟已成为一种趋势。”据胜利油田机关医院陈静主任介绍,公元前6000年,烟草在美洲被发现和种植,随着南北美洲殖民化加剧,烟草被广泛出口到欧洲大陆和其他国家,从此密切了全球经济往来,但与此同时烟草却面临着越来越多的质疑。

陈静说,早在17世纪,人们就开始猜想烟草与癌症等疾病有关,后来全球众多病例、无数烟民以生命代价证实了这一猜想。“烟草中含有4000多种化学物质,吸烟时产生的烟雾里有60多种致癌物质。这导致了呼吸系统、心血管系统、生殖系统、消化系统、癌症等多种疾病,涉及人体肺、胃、鼻、食道、眼等多个器官。”陈静说。

正是随着对烟草的全面认知,全球掀起了

控烟活动。“从1955年到2010年,美国成年男性吸烟率由近60%骤降至20%;从1982年到2010年底,中国香港地区男性吸烟率由40%降至20%;历年来中国大陆地区也十分重视控烟的宣传,如今北京地区公共场所已进入‘无烟时代’。从大局来看,全球乃至我国控烟形式刻不容缓。”陈静说。

那么,戒烟能带来哪些好处呢?陈静介绍,戒烟时间与收益成正比:戒烟8小时,血液中的尼古丁和一氧化碳浓度会减半,氧气水平能恢复正常值,循环得到改善;24小时后,一氧化碳和尼古丁可以从体内排出;3到9个月,咳嗽、哮喘减少;1年后,与吸烟者相比心脏病发作风险减半;15年后,心脏病发作风险和吸烟者相同。“从数据中,能明显看出戒烟带来的这种改变能为你省下巨额的医疗费,能防止二手烟对家人的伤害,所以戒烟永远都不会晚。”陈静强调。

“常年吸烟致使我喉咙有痰,还常咳嗽,今天才知道吸烟影响身体许多器官,而戒烟对改善身体健康有很大的帮助。控烟戒烟已刻不容缓,我应该反思一下,开始戒烟了。”王先生说。

走出吸烟常见误区 正确认识吸烟危害

“我的朋友老高,今年60多岁,是个有40多年吸烟史的老烟民,除了高血压外,老高甚至比很多不吸烟的同龄人身体都好,不是都说吸烟有害健康吗?老高还说‘只吸不咽,烟不进肺,对身体无害’,这个观点正确吗?”在胜北社区樱花党员服务社居民朱大爷提出了自己的疑问。

“在日常生活中,人们对吸烟有着各种各样的误区,朱大爷就说了到最常见的两点。”胜利油田机关医院副主任医师路娜说,烟草中含有尼古丁、氰化氢、焦油等成分。尼古丁,是一种天然杀虫剂,如果人一次大量吸食40到60支香烟的尼古丁含量,则有可能致人死亡。氰化氢是一种剧毒气体,美国用它执行死刑。焦油,一种粘稠状物质能致癌。这些都严重影响着人们身体健康。“人们对‘吸烟无病’的误解源自吸烟致病是有潜伏性的,且根据个人体质潜伏时期不定,但可以肯定在吸烟的人群当中,平均两个人就会有一个人死于烟草。所以不要抱着侥幸心理希望成为不得病的一半,而要争取戒烟将健康掌握在自己手中。”路娜说。

路娜介绍,人们常见的另一个误区则是:吸烟不入肺,对身体无害。吸烟实则处于负压的吸

气状态,在外界压力的作用下,烟雾不可能完全留在口腔不进入肺部。另一方面,呼吸作用也将扩散在外的有害气体吸入肺部。

在我国,吸烟的主体集中在青壮年男性,在路娜接触的男性吸烟人群中,很多人以“吸烟是为了工作及社交的需要”为由拒绝戒烟,“但实际情况是,随着全球控烟的大势所趋,以及我国对控烟的重视,越来越多的烟民已摆脱了香烟的控制,吸烟已越来越不是工作社交需要了,甚至递烟的对面就是一个正在戒烟的人。”路娜说,拉近人和人之间的距离可以有多种办法,愿人们更多使用健康的方式。

在广大烟民中,还有一种普遍观点存在“饭后一只烟,赛过活神仙”。而在路娜等医生眼中,这句还应该改为“饭后吸烟,祸害无边”。因为饭后胃肠道的血流供应比较丰富,这时候如果吸烟的话,胃肠道对烟中的有害的物质会吸收的更多,对身体造成的危害就会更大。

“听了医生的讲解,我才知道自己被俗语误导了多年。我们应该走出吸烟误区,正确认识吸烟危害,将健康掌握在自己手中!”朱大爷听完讲座感慨道。



居民认真聆听机关医院专家讲述吸烟的危害。本报记者 邵芳 摄

“干戒”很容易引发复吸 戒烟门诊才是有效途径

“30多年期间我戒烟三次,每次都会出现头晕、心焦、恶心等情况,后来受不了就复吸了。身边像我这样屡戒屡吸的大有人在,我们该怎样科学地戒烟呢?”胜北社区胜荣小区的居民郭大爷问道。

“这种情况在于烟民中很普遍,长期吸烟的烟民已经对尼古丁产生了依赖,个人戒烟确实有难度,但通过科学的戒烟方法能大大提升戒烟成功率。”胜利油田机关医院副主任医师卞红霞说,干戒是多数中国烟民首选的戒烟方法,即吸烟者通过克制、忍耐和意志力来完成戒烟。尼古丁能促使人体内多巴胺释放,从而使产生愉悦放松的感觉。戒烟后人体内多巴胺降低,会出现烦躁易怒、焦虑、睡眠紊乱等戒断症状,很多烟民因此选择复吸,事实证明干戒成功率仅有3%,复吸率高达90%。

“干戒成功率低,就必须采取综合控制达到目的。”卞红霞说,最佳戒烟方案就是,接受戒烟医生的指导和帮助,即药物辅助、心理支持、行为治疗相结合。通过药物辅助,戒断反应可控制在人承受力之内,从而减轻戒烟过程的痛苦;通过家人督促、医生监督及患者的心理作用能创造出良好的戒烟环境;行为治疗,则通过行为暗示等方法促使患者改变不良习惯,只有三个方面有机结合,才能促成最终的戒烟成功。

“自戒烟门诊成立以来,先后有200多个烟民求助过我们。其中参与治疗的100多人通过科学的戒烟方法,目前取得了良好的阶段性效果。可见科学的戒烟方法的重要性。”卞红霞说,坚定的戒烟决心加之科学的戒烟方法一定能在缓解戒断症状的同时,提升戒烟的成功率。

“通过专家的讲解,我才知道戒烟也是有方法的,我以前都是盲目戒烟。希望以后能从戒烟门诊得到帮助,回家后要督促儿子和我一起戒烟。”郭大爷说。