

# 戒烟其实也不难

## 医生指导一般30天能成功

专刊见习记者 刘杭慧 通讯员 王婧

5月31日是一年一度的“世界无烟日”，今年的主题是“警惕烟草业干扰”。香烟的历史悠久，戒烟的话题也经久不衰。现实生活中很多人都有抽烟的习惯，对于吸烟的危害也十分清楚，但始终没有办法成功戒烟。

### 多次戒烟半途而废

市民王先生今年56岁，抽烟已经20多年了，光在家人的逼迫之下就已经戒了4次烟，但每次都以失败告终。“其实我心里很明白抽烟的危害，我也很想下定决心戒烟，但是每次看到烟摆在面前时，我心里就忍不住痒痒，总想伸手去拿。”王先生无奈地摇着头对记者说，“戒烟糖、电子烟等这些戒烟的东西我都用过，刚开始觉得还不错，但是时间久了就越来越不起作用了，我现在真是很苦恼。”

“现在应酬比较多，烟和酒又是酒桌上不可缺少的应酬之一，我心里其实知道抽烟不好，但是人家伸手递烟给我，又不能不接，接了就要抽，甚至我自己也会经常拿烟递给别人。”赵先生笑着说，“我刚到参加工作时根本不会抽烟，后来各种应酬越来越多，大家都抽烟，我也就慢慢学会了，到现在已经有快10年的烟龄了，而且现在烟瘾越来越大，想戒都戒不掉。现在女儿看到我抽烟都捂着鼻子躲开我。”

小杨是某高中二年级的学生，讲到自己抽烟的经历时，他满不在乎地说：“我身边的男生都会抽烟，要是我不会被笑话的。我一天得一盒吧。”当问及家长是否知道时，他笑着说：“当然知道啊，但是我戒不掉，他们也没有什么好办法让我戒掉。”

### 戒烟门诊光顾者少

5月27日，记者采访了烟台毓璜顶医院呼吸内科副主任医师李航，她说：“医院从去年开始就专门设立了戒烟门诊，到现在也已经一年多了，但是专门来戒烟的病人还是不多。主要是以烟龄达到10—20年的中年男性为主，也是在家人督促下才来戒烟的。也有一部分是因为查出得了肺炎、哮喘、肺气肿等疾病后，在医生的指导下才决定戒烟的，暂时没



有女性和青少年患者前来咨询戒烟。只要来戒烟的患者基本上都能戒烟成功，也没有听说出现复吸的效果还是不错的。”

对于大多数烟民自己戒烟失败的原因李航分析道：“除了一部分人对吸烟危害的严重性认识不全面外，主要还是戒烟时产生的不舒适感让戒烟人难受痛苦。所以许多戒烟的人，往往都败在了无法忍受戒烟的不舒适感上。而专业戒烟门诊戒烟一个疗程大约30天便可以基本戒烟成功，费用为2000—3000元。但是对于本来戒烟决心不大的人来说，会因为费用较高而放弃。”李航建议说，如果烟龄

很长最好还是在专业医生的帮助下戒烟，这样整个戒烟过程变得轻松一些。

### 药物控制减少依赖

当问及戒烟门诊的诊治过程时，李航详细地告诉记者，现在主要是通过药物控制患者对于香烟的依赖性，药物畅沛是一种不含尼古丁的戒烟药。一般采用递增剂量让患者服用，使患者体内多巴胺维持于相对较低的水平，避免戒烟过程中因多巴胺水平过高而产生的吸烟渴求和戒断症状。

据了解，在服药的第一个周，医生不会要求患者马上达到彻底戒烟状

态，可以允许偶尔抽烟，但是因为药物的控制，患者即使吸烟体内多巴胺水平也不可能达到原来高度，无法获得同样程度的满足感，吸烟欲望便会开始下降。到第二个周患者只要不看到香烟，已经很少会主动想起抽烟。服药到大约一个月，患者再看到香烟也不会再想伸手拿烟，因为烟已经无法给他们带来原先的愉悦感。

此外，在戒烟过程中患者的心理状态和意志力也很重要，所以患者的家人和朋友在患者戒烟期间应该起到积极监督和鼓励的作用，能更好地帮助患者早日成功戒烟。

### ●健康速览

#### 书包重伤孩子骨骼

书包过重自然会对孩子的身体发育造成不利的影响，香港理工大学医疗科技及信息学系研究发现，如果学生连续20分钟背重量占体重15%或者超过15%的书包，其脊椎便会萎缩6毫米到8毫米，长期便会导致腰背疼，脊柱侧弯，造成“长得慢，缩得快”的老化风险。

长期背过重的书包，会对小孩脊椎生理弯曲的度数造成影响，人的颈椎一共分为颈曲、背曲、腰曲和骶曲四个生理弯曲，弯曲的度数都有一定的限度，如果超过这个限度，就会影响整个身体机能协调，孩子长期背过重的书包，身体前倾的时间过长，时间长了会造成驼背等问题。孩子背的一般都是双肩包，如果是过重的单肩包，还会造成脊柱的生理侧弯，肌力不平衡，造成身体机能的不协调。

#### 刘海太长易弱视

刘海过长，甚至遮住眼睛，可能造成弱视。近日，澳大利亚验光师协会执行委员安德鲁·霍根警告说，弱视通常发生于0—7岁，如今却可能发生在年龄更大的人群。

被头发帘遮住了一只眼睛，就像戴上一只眼罩，限制进入眼睛的阳光和感官刺激。实际生活中，过长的刘海与毛糙的玻璃片原理相同，视力正常的人容易因此导致近视，原本近视的人则会变成高度近视。

什么样的刘海才“安全”呢？刘海长度最多齐眉毛，而不能盖住眉毛，宽度应在眼眶外面，最好超过耳朵和眼睑的中线。

见习编辑：刘杭慧

美编/组版：宋晓霞