

港城名医谈

为了健康,戒烟吧!

□通讯员 王婧

□专刊记者 朱桂杰 于建立

5月31日是一年一度的世界无烟日,今年的主题是“禁止烟草广告、促销和赞助”。吸烟有害健康,但主动戒烟的人却很少。近日,记者走进烟台毓璜顶医院的戒烟门诊了解到:烟台毓璜顶医院戒烟门诊建立于2011年,隶属呼吸科,通常都是挂呼吸科门诊的号,就可以咨询戒烟方面的问题。



专家简介

嵇焕盛,1982年毕业于青岛医学院医疗系。先后在北京医科大学、北京朝阳医院进修学习,1992年晋升主治医师,1998年晋升副主任医师,2004年晋升主任医师。曾任烟台急救中心副主任,烟台毓璜顶医院ICU副主任,烟台急症医学分会副主任委员。

现任烟台毓璜顶医院呼吸内科主任医师、科主任,青岛大学医学院教授,烟台呼吸医学分会副主任委员,中华医学会山东呼吸医学分会委员。

从事呼吸内科专业、危重症临床工作30年。熟悉及掌握呼吸内科专业、危重疑难症诊断及处

理。熟练掌握支气管镜、气管插管、胸腔闭式引流、经皮肺活检、呼吸机等应用技术。1998年授省卫生厅嘉奖,1999年烟台卫生局给予记三等功,2003年烟台市委授予优秀共产党员称号。发表省级论文十几篇,专著一部。

坐诊时间:每周三全天

相关链接

电话戒烟,你听说过么?

吸烟成瘾是一种慢性病,而相当一部分烟民却认为那只是一种生活习惯。据统计,我国烟民逾3亿,高居世界之首。与之形成鲜明对比的,是戒烟意愿者的比例很低,付诸行动者就更少。一些获得阶段性戒烟成果的人,由于缺乏足够的援助渠道,33.1%出现了复吸的情况。

美国加州大学圣地亚哥分校烟草控制研究与干预中心是业界公认在控烟戒烟领域取得相当成就的机构。电话戒烟,便是其在中国卫生部主导下,与中国疾控中心控烟办公室合作进行的一项学术试点,上海是试点城市之一。

12320热线第一阶段的试验分两期进行,每期选择1000名来电市民,对其进行吸烟情况调查,征询其是否愿意参与电话戒烟项目。

电话戒烟并不神秘。时间周期一般被限定为45天,戒烟者与热线话务员会有7次电话互动。

在“第0个”电话中,双方会就何时正式进入戒烟周期进行确认,话务员还将传授一些基本的戒烟小技巧给戒烟者,告知其应该做哪些前期准备。正式戒烟的45天中,话务员将保持大约每周一次的频率,与戒烟者电话互动6次,询问期间是否复吸、是否需要进一步指导与帮助等。一旦戒烟者表示吸过烟,那么,当前周期全部“清零”,一切重来,进入下一个新的45天周期。如果吸烟者成功坚持下来,话务员则进行鼓励和赞扬,并提示接下来如果遇到“犯瘾”时刻,该如何坚持与克服。

专家表示,戒烟单靠个人意志很难,而戒烟热线的价值,在于营造了一个有人监督的戒烟氛围。(解放日报)

来门诊主动戒烟的不多

据呼吸内科主任嵇焕盛介绍,大约是每个月有8—10个吸烟患者来戒烟门诊戒烟,基本上是两三天来一个,一年大约有100多位患者。为什么来戒烟门诊戒烟的人少呢?嵇焕盛说,来戒烟门诊戒烟的患者,基本上是有两种情

况:第一,是患呼吸道疾病、慢阻肺、哮喘或者是身体出现肺部异常情况等的烟民主动来戒烟或者是看到身边的亲人、朋友因为吸烟而得肺癌死去。第二,是患者来看病,医生问是其否吸烟,如果患者吸烟,而戒烟对病情有所缓解,

医生会建议患者戒烟。

记者随机访问了身边一些吸烟者,大部分吸烟者表示没有想过要戒烟,只有少数吸烟者表示会考虑戒烟,但他们表示或多或少是迫于家庭的压力。为什么现在知道吸烟有害健康的人很多,

但是很少有人能主动戒烟。嵇焕盛告诉记者,“这是因为人们可能就知道吸烟损害健康。其实,吸烟是一种疾病,我们医学上认为烟草依赖是一种慢性疾病。然而,很多人并没有把这种疾病纳入自己诊疗的范畴。”

九成肺癌患者有吸烟史

嵇焕盛告诉记者,现在意识到吸烟有害健康的人很多,但真正了解吸烟会带来哪些危害的人就比较少。吸烟对健康损害最严重的就是呼吸系统,90%的肺癌患者都有吸烟史。烟中含有多种致癌成分,

二手烟中都含有40多种致癌物质,即使不抽烟的人群,如果长期处于二手烟的环境下也会增加患病几率。临床中也不乏丈夫吸烟,结果妻子罹患肺癌的情况。

当然,吸烟的危害并不是只

有这一种,吸烟可能导致多种癌症,除肺癌外,还有口腔癌、咽喉癌、食管癌、胃癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、白血病、宫颈癌等;二是会引发多种心血管疾病,如冠心病、脑卒中等;三是影响人的消化

系统健康,胃炎、消化道溃疡的发生与吸烟有密切关系;四是吸烟会影响胎儿和儿童的健康;五是男性吸烟会影响精子质量;吸烟会增加加速皮肤衰老,还会增加白内障的发病危险性。

戒烟关键靠个人意志

为避免吸烟对自身和周围人群的健康伤害,专家们建议烟民应增强戒烟意识,自觉戒烟。

戒烟者首先要坚定信心,想吸烟时就提醒自己,吸烟不但害自己,还会害身边的人。嵇焕盛说,吸烟患者戒烟分为两种:一种是吸烟比较轻的,一天吸半盒以内。这样的吸烟患者戒烟,不用吃药,主要靠毅力,靠习惯。平时要注意,不要买成盒或者成条的烟;了解吸烟自己健康和身边人的危害;不带吸烟工具,如打火机、香烟等。想吸烟时,随身准备一些香烟替代品,如口香糖、水果等来帮助控制吸烟的欲

望,或是在想吸烟时及时转移注意力,如运动、看书、聊天等。此外,戒烟期间可以少参加一些可能吸烟的聚会,避免因意志力薄弱前功尽弃。

另外一种就是吸烟比较严重,一天吸2盒以上,就要靠药物来辅助治疗。嵇焕盛介绍,一般来说,戒烟治疗分为心理指导、药物治疗和行为干预,首先是要向患者介绍吸烟危害,然后进行药物配合。一般1个月为1个疗程,2—3周可以来医院咨询下医生,现在自己是处于个什么情况。当然,治疗过程中,患者除了服用药物,最主要的是患者本人戒烟的意志力,比如减少吸烟次数、有

效控制自己不抽烟等等。如果自己戒烟途中有所松懈,仅凭药物是没有作用的。

揭开戒烟背后的疑问

疑问一:

戒烟后为什么很多人都发胖?

“戒烟胖了26斤,疯减……”前不久,孙红雷在微博上记录了自己成功戒烟的艰辛,使不少粉丝受到激励。然而,戒烟后的猛胖让很多人困惑:“戒烟后发胖正常吗?为什么戒烟后体重会猛增?”

采访中,嵇焕盛给出了答案。戒烟后,胃口大开,这是身体吸收食物能力改善的标志,这无疑也是身体

越来越健康的象征。嘴馋多吃零食、食欲大增是戒烟后发胖的主要原因,但是跟吸不吸烟本身没有直接的关系。戒烟期间,胃口大开,食量增多,吃零食、吃水果都多了,多一定要注意运动。

疑问二:

“电子烟”能有效戒烟吗?

现在市面上流行的“电子烟”,对戒除烟瘾真有用吗?

对此,嵇焕盛给出了否定回答。电子烟有香烟一样的味道,也能像香烟一样能吸出烟来。嵇焕盛说,这种“电子烟”也含尼古丁,只不过是浓度大小的问题,所以,是不能帮助戒烟的。

