

60年“老烟枪”不长病不戒烟

医院戒烟门诊挺尴尬,来就诊的烟民七成因病戒,三成成为生娃

□通讯员 叶杏
□记者 宋佳 报道
qlwbsj@vip.163.com

本报5月30日讯 在世界无烟日即将来临之际,30日,记者探访烟台山医院戒烟门诊得知,来门诊戒烟的烟民中,有七成是因难忍疾病折磨选择戒烟,且多为中老年人,另三成是为了生健康宝宝而戒烟,几乎没有健康的年轻人主动戒烟。

招远70多岁的刘大叔有60年的“烟龄”,回想自己的吸烟史,刘大叔满是感慨。他说,从十多岁开始抽烟,一天至少两包,抽了大半辈子,花了钱不说,最终换来一身病。从前几年开始,稍微活动下就气喘吁吁。“穿个衣服都要喘两三分种,更别提上厕所了。”刘大叔说。

在被诊断出慢性阻塞性肺疾病后,刘大叔第四次因肺病住进烟台山医院。呼吸内科主任康丽君为刘大叔做肺功能检查发现,患者肺功能严重受损,治疗最关键的一步就是戒烟。“通过逐渐减少每日吸烟量实现戒烟。”康丽君说,刘大叔戒烟一个多月后身体状况有所好转,现在可以做少量运动了。

记者了解到,港城各家戒烟门诊的就诊率并不高,不少烟民对此并不重视。烟台山医院戒烟门诊的记录显示,就诊的烟民中约有七成是因难忍疾病折磨选择戒烟,其中以老年人居多,中年人占少部分。“剩下的三成是为了生健康宝宝而戒烟,几乎没有健康的年轻人主动去戒烟。”康丽君呼吁,不要因难忍一时的痛苦,让香烟葬送了一辈子的健康。

连襟三人同患病 相互鼓励戒烟瘾

刘祥生(化名)在单位查体时发现,自己血压高得离谱,还有冠心病、慢性肺气肿。在一次发病后,刘祥生饱尝疾病的痛苦,烟台山医院呼吸内科医护人员告诉他,这三种病都与吸烟有关,刘祥生听后决心戒烟。

“两位连襟和我一样都是烟民,三人抽烟都有20多年。”刘祥生说,在他的鼓动下,三人一起

在烟台山医院戒烟门诊接受戒烟,经过两个月的戒烟治疗,现在他们三人均已戒烟。

康丽君说,对烟草之所以成瘾,与其中的尼古丁有很大关系。尼古丁会与中枢神经中的受体结合,吸烟后有快感,这也是戒烟会烦躁的原因。有市民担心戒烟药会成瘾,对此,康丽君解释,临床上并无成瘾的案例。



康丽君正在为患者做检查。记者 宋佳 摄

戒烟没有那么难 医生支招戒烟法

吸烟量越大,烟龄越长和开始吸烟的年龄越早,吸烟相关疾病和死亡的风险越大。

因此,不要因为吸烟对健康的损害有滞后性就忽视它。多为家人的身体健康考虑,如果爱他们就应该从戒烟开始。

医生支招戒烟法:

1. 签订戒烟承诺书,并指定戒烟监管人。监管人每日保证电话督促,可以适时奖励一下。
2. 设定好戒烟日期。建议日

吸1-2包烟的烟民们在两个月内戒烟,做好时间规划表,起先应快速减少烟量,后期可逐渐减少烟量。

3. 留心戒烟每一天身体的反应。身体中的尼古丁含量每两小时就有所下降,戒断症状只会持续3-4周,之后就不会觉得压力大、烦躁不安。

4. 大量补充水分。冲走残留在体内的毒素,避免习惯抽烟的场合,这样会减少诱惑。

●相关链接

戒烟后体重增加 原来是这么回事

34岁的周先生干个体生意,平日应酬多,一天至少要抽一包烟,但是为了要宝宝,他决定戒烟。但两个月内戒了3次都没成功,体重反增了近十斤,妻子对此埋怨不已。

周先生听朋友说,戒烟会导致内分泌失调,容易肥胖。周先生担心戒烟对身体

有伤害,便到烟台山医院寻求帮助。

听完周先生的困扰后,康丽君笑着说,这是个认识误区,戒烟不会导致内分泌失调,体重增长与戒烟期间不时摄入能量有关。戒烟一段时间内,味觉恢复,身体机能变好,摄入的能量不知不觉就会增长,因此容易肥胖。

人居 ▽ 榜样

征集时间: 6月2日
烟台

现已开始预定

征集别墅 复式 豪宅样板工程 打造家居空间新榜样

- ★领导品牌: 名匠装饰, 全国大型连锁装饰企业, 装修装饰行业领军品牌, 21年历练, 一流整体家装流程。
- ★金牌设计: 名匠360°全方位私属装饰顾问, 高等院校派王牌设计师团队, 倾力打造金牌人居, 兑现万千人居梦想。
- ★征集时间: 6月2日烟台
- ★榜样工程: 一级项目经理, 资深施工团队, 流程化施工工艺, 标准化质检体系, 细节决定品质, 打造完美宜居府邸。
- ★阳光服务: 名匠“顾问式阳光贴心服务”, 以设计为核心对“家”进行全方位规划整合, 为您提供全程家居解决方案。

全国名匠分支机构征集样板工程标准: 套房/复式/别墅

◆套房: 90m²-130m² 2户, 131m²-220m² 2户, 221m²以上2户 ◆复式: 150m²-280m² 2户 281m²以上2户 ◆别墅: 330m²-420m² 2户, 421m²-600m² 2户, 601m²以上2户

山东省片区各分支机构征集地址:

广州总部地址: 广州市天河区黄埔大道西76号富力盈隆广场1101 全国质量联保热线: 800-888-6012 (固话) <http://www.mjdec.com>



烟台公司: 芝罘区南大街150号雪玉国际 设计专线: 0535-6650118 日照公司: 海德明庭2-01号 设计专线: 0633-7788333 威海公司: 经区万象城1号首层 设计专线: 0631-5960891
淄博公司: 张店区华光路58甲4号 设计专线: 0533-3198588 青岛公司: 经济技术开发区嘉陵山东路海韵家园东门 设计专线: 0532-86709038

端相机 学采访 戏温泉

明天,小记者们去汤泊温泉采风啦

本报小记者团自成立以来,已组织策划了上百次小记者活动,对小记者进行过新闻采访及礼仪培训,带领小记者走进消防了解消防知识,组织小记者们义卖报纸捐助聋哑儿童,带领小记者们走进张裕葡萄酒博物馆、三环博物馆、舒朗服装工厂、喜旺工业园了解烟台知名企业的发展,组织小记者参观自然博物馆、农博园领略大自然的知识……小记者们通过参加各种培训和活动,开阔了眼界,提高了沟通表达能力,学到了很多课堂上学不到的知识,对社会也有了深入了解,得到了充分锻炼和成长。

看到这么多丰富的活动你是不是也想要参加?
那还犹豫什么,快来报名参加小记者吧!

小记者报名咨询热线: 18660095750 报名地址: 芝罘区环山路3号润利大厦