

吸烟是国际公认的致肺癌最重要因素之一。吸烟者因患肺癌死亡约为不吸烟者的10倍以上。我国男性肺癌的发生,70%—80%由吸烟引起,女性肺癌约30%归因于吸烟与被动吸烟。吸烟的年龄越早,患肺癌的危险越大。烟龄60年者的肺癌死亡率要比烟龄20年者高出100倍左右。5月31日是世界无烟日,2014年的世界无烟日马上就要到了,你控烟了吗?

维护健康,远离烟草

本报记者 马媛媛

全国每年因吸烟死亡的人数高达600万

世界卫生组织国际癌症研究中心最近的一份报告显示,目前全世界发病率最高的癌症是肺癌,每年新增患者人数为120万。近年来,我国肺癌发病率快速上升,肺癌患者总数据世界第一。肺癌发病的增加与人口老龄化、吸烟、城市工业化、农村城市化、环境污染化以及生活方式不良化有关。

全球每年因吸烟而死亡的人数有近600万人,其中60多万人死于被动的二手烟。如果我们不采取行动,2030年将会有近800万人死于烟草,其中80%的死者为中低收入国家的居民。我国每年死于被动吸烟的

人数超过10万。由于男性吸烟率居高不下,使超过一半的妇女每日生活在二手烟雾环境中,成为被动吸烟的主要受害人群。

潍坊市疾控中心的相关负责人表示,近三年肿瘤发病及死亡率第一位的是肺癌疾病。吸烟危害身体健康,并与肿瘤的发生有密切的关系,80%的肺癌就是因为长期吸烟引起的。每天吸烟量越多、吸入越深、年龄越小,所含焦油量越高,引起肿瘤的危险性就越大。被动吸烟者也同样存在患肿瘤的危险。因此,为了您和家人的健康与幸福,不仅是无烟日,平时也请不要吸烟。

九成动脉硬化闭塞症患者是“老烟枪”

5月31日是世界无烟日,中国有3亿余吸烟人群,吸烟可以直接或间接诱发全身各部位的病变。

据介绍,长期吸烟者患动脉硬化闭塞症、脉管炎等血管疾病的几率,大约是不吸烟者的6到8倍,血管动脉硬化还会诱发

心脏病、中风等其他疾病。

潍坊医学院附属医院副院长、神经外一科主任曾现伟博士在接受记者采访时说,脑卒中是致残率很高的疾病。引发脑卒中的危险因素主要有吸烟、过度饮酒、肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等,其中,吸

烟是一个重要的致病因素。像大家熟知的“心梗”、“脑梗”一样,动脉硬化闭塞症等血管疾病会导致患者下肢血管闭塞,手脚因缺血而溃烂、发黑,最终导致很多患者不得不面对截肢的惨痛结果。

动脉硬化闭塞症和脉管炎

等血管疾病的致死率致死率之高,严重威胁着人们的生命、影响生活质量。吸烟作为血管疾病的主要诱因,已经越来越被大家所熟知,曾现伟博士提醒,为了有效预防血管疾病,无论是年轻人还是老年人,都应该有戒烟的意识。

据介绍,绝大多数脉管炎患者,都是“老烟枪”。近几年收治的血管病患者中,多半的是长期大量吸烟的青年男性,手臂、腿部的血管发炎,产生微小血栓堵塞血管,引起肢体缺血,严重后可能导致肢体永久受损,甚至死亡。

戒烟吧,别再找借口了!

本报记者 马媛媛

吸烟不是习惯而是慢性疾病

对烟龄较长、烟瘾较重的人来说,突然把烟戒掉,绝大多数人会出现不同程度的不适,例如头晕、恶心等身体症状,以及焦虑、易怒等心理症状,这些都属于“戒断综合征”。很多人都会觉得吸烟是一种习惯,其实吸烟是一种被称之为“烟草依赖综合征”的慢性疾病,这种疾病属于药物依赖范畴,即人体精神上对尼古丁的依赖。长期吸烟能够引起呼吸系统、心

脑血管等部位的多种疾病。尼古丁属于脂溶性物质,吸入肺部的时候可以很快地经过血液,透过血脑屏障,进入中枢神经系统。随后,尼古丁会激活大脑中的尼古丁乙酰胆碱受体,促进多巴胺的释放,使吸烟者产生“愉悦”的感受。

“事实上在成瘾之后,尼古丁带来的愉悦感非常有限。”专家介绍,吸烟者实际上只是为了避免戒断症状的不适才继续

吸烟的。

若停止吸烟,会暂时出现烦躁、失眠、厌食等所谓的“戒断症状”,加上很多吸烟者对烟草产生一种心理上的依赖,认为吸烟可以提神、解闷、消除疲劳等,所以烟瘾越来越大,欲罢不能。其实这些症状并不是戒烟带来的危害,而是身体在努力适应没有尼古丁供应所产生的不适感。

科学戒烟,成功率将大大提升

2011年,潍坊三家医院建立了“戒烟门诊”,戒烟门诊主要作用是指导烟瘾严重的市民戒烟,提高市民的禁烟意识。潍坊市疾控中心专家介绍,戒烟门诊的医护人员都经过了严格的培训,在帮助市民戒烟的同时,还会指导患有烟瘾的市民提高公共场所控烟的知晓率。但记者采访发现,各医院的戒烟门诊每年“问津者”也就十几例,“实在少得可怜”。

据介绍,目前,临床上戒烟方式主要有三种。

尼古丁替代疗法,如在口香糖、贴片、口服含片、鼻喷剂等药物中,加入非烟草形式的微量尼古丁,代替或部分代替烟草,降低身体的不适,再通过逐步减量达到戒烟的效果;安非他酮类药物,即通过药物对尼古丁产生拮抗作用,抑制多巴胺的分泌,阻断吸烟产生的愉悦感,消除或减轻戒烟初期产生的焦虑情绪,提高自身的适应和舒适感;伐尼克兰类药物,即模仿尼古丁的化学形态与人体内的尼古丁受体结合,产生中轻度尼古丁样作用,

刺激少量多巴胺释放,减轻戒烟者对尼古丁的依赖性,进而消除尼古丁对中枢边缘系统多巴胺能神经元的刺激效应,阻断吸烟产生的愉悦感,消除吸烟者习惯性和依赖性的物质基础,降低吸烟欲望。

如何有效戒烟?专家认为,单凭意志戒烟十戒九败,借“戒烟药”想轻轻松松戒烟,也是一个误区。戒烟的基本原则是以心理治疗为主,再综合药物治疗。依靠医生专业指导,依据科学戒烟方案,戒烟成功率将大大提升。

“烟枪”的借口全没科学根据

因为戒烟实在有难度,不少“烟枪”找了很多借口:长期吸烟一旦戒烟反而不好;戒烟会发胖;这么大了年纪戒烟也没用了……

专家明确表示:“戒比不戒好,早戒比晚戒好,哪怕是吸一口烟也是对健康有害的。”

据介绍,“长期吸烟者一旦戒烟反而生病”的说法没有任何科学依据;所谓“戒烟会胖”主要是因为一些人在戒烟后会习惯性地找“替代品”,大量吃零食,于是容易发胖。所谓“年纪大了戒烟晚

了”更没有道理,根据世界卫生组织研究,60岁、50岁、40岁、30岁时戒烟,分别可以赢得约3年、6年、9年、10年的预期寿命,戒烟任何时候都不晚。而“戒烟万一反吸还不如不戒”,则是因为戒烟后的心理变化,会导致有些人一旦复吸抽烟量比先前更大,因此在戒烟期间需要医生和家人的指导与支持,帮助其更好地走完戒烟全程,戒烟者及其家人都应有戒烟者可能复吸、需要“长期抗战”的心理准备。

一旦决定戒烟,应当机立断地扔掉所有吸烟用具,不去吸烟场所。反复告诉自己戒烟的好处,有意识寻找和感知戒烟带来的好处,比如不多久你发现喉咙不痒了,痰少了,花销少了,省下的一笔钱,用这笔钱可以买喜欢的衣服,去一直想去的旅行目的地。

“切记,在戒烟过程中的任何一支烟都可能使努力前功尽弃。戒烟就算失败也不要丧失信心,重新再来,直到胜利!”专家强调说。

“烟搭桥,酒开路”,“无烟不成礼仪,无酒不成席”,这是流行的老话。

今天,因烟而亡,因酒而死的人要以万为单位,我们不得不重新审视这句流行已久的古话。世界卫生组织发布了一份报告,报告说,目前全球每10名死亡者中就有1人是因吸烟导致疾病而死亡,平均每6秒就有1人因吸烟致死死亡,全世界每年因吸烟造成各类疾病而死亡的人数高达500万;全球因饮酒导致死亡的人数占死亡总人数的4%,高于艾滋病、结核病和暴力致死所占比例。至此,烟搭的是“奈河桥”,酒开的是“不归路”。究竟戒烟对人体有无危害,该如何正确地戒断烟瘾?记者近日采访了相关医学专家。