



■ 记者调查

戒烟难?戒烟门诊来帮你

《中国吸烟危害健康报告2020》显示,烟草每年使国内100多万人失去生命。中国的控烟任务艰巨,但国内的戒烟门诊却面临临可罗雀的尴尬处境。近日,记者对我市戒烟门诊情况进行了采访。“漳州有戒烟门诊?我们不知道啊。”在记者的走访中,大部分烟民对戒烟门诊知之甚少。

戒烟门诊“很冷清”

门诊多依托在各相关诊室里

近年来,随着公共场所全面戒烟后,漳州二级以上的医院陆续开设了戒烟门诊。“不过单独设立门诊的医院不多,很多医院的戒烟门诊都是依托在相关科室里。”市卫健委相关工作人员告诉记者。

“之前我们有一个单独的戒烟门诊,最近我们门诊综合楼拆除重建,戒烟门诊就暂时挂在我们的科室。”市人民医院呼吸与危重症医学科主任医师徐惠萍向记者介绍说。

龙海区第一医院也有单独设置的戒烟门诊。这里的戒烟门诊医生胡世霖告诉记者,诊室已购置了一氧化碳检测仪,其他的设备还在购买中。

记者走访了解到,除了市人民医院,漳州市医院、市中医院、漳州市第三医院等医院均设置了戒烟门诊,但是都依托在各相关诊室里。

目前我市不少医院开设了戒烟门诊,但前来就诊的烟民并不多。

市人民医院呼吸与危重症医学科主治医师张达毅曾经是戒烟门诊的医生,为了更好开展戒烟门诊工作,他曾制作了“戒烟自助手册”“复吸预防卡”“戒烟日记”等一系列资料。“可惜,最后也没能用上。”张达毅感慨地说,因为主动前来戒烟的烟民几乎没有。“门诊刚开始,有几个前来咨询,但是也只是停留在咨询上,没有真正前来戒烟的。”

胡世霖也碰到了类似的问题,“戒烟门诊设置后,有6个烟民表示要来戒烟,也加了微信,但是后面都没有来。”

“已经是老烟民了,突然戒烟会打乱身体平衡,反而对身体不好。”“不吸烟也有可能得肺癌。”“戒烟会变胖,对身体更有害。”这些是不少烟民拒绝戒烟的说辞。

徐惠萍说,戒烟后身体出现的一些情况,正是因为吸烟者对烟草产生了生理和心理的依赖所致,“尼古丁突然撤断后,很多人会出现烦躁不安,紧张、抑郁、睡眠障碍,食

欲增加等症状,称之为戒断症状,一般情况下,症状可能在停止吸烟数小时后开始出现,第14天时最为强烈,之后逐渐减轻至消失。”徐惠萍说,并非每个人都会出现烟草依赖者的戒断症状,而且戒断症状不是长期持续存在的,大部分症状在戒烟后4周内消失。

“我们每年都会进行戒烟宣传,但是收效也是不大。”徐惠萍说,他们做了大量的宣传戒烟工作,“特别是我们科室的患者,只要前来就诊,我们就跟他们谈吸烟的危害。在我们住院病区,是坚决不允许抽烟的。”

“需要有个过程。”张达毅表示,现在公共场所抽烟的人少了,比起以前,大家对烟草危害的认识也越来越重视,“戒烟还需很长的一段路要走。”

采访中,记者还了解到,相当一部分患者都是因为得了大病才想起来戒烟,或者说不得不戒烟。

“很多老慢支、慢阻肺等都是因为抽烟引起的,前来就诊后,我们就强制他们进行戒烟。”徐惠萍说,与吸烟相关的疾病涉及消化、循环、免疫、内分泌多个系统,“在接诊中,很多患者都是到生病危急时刻,才下决心戒烟。”

“吸烟易导致慢性呼吸系统疾病,比如说慢性阻塞性肺疾病、间质性肺疾病等。”第909医院呼吸结核科主治医师陈刘通说,患者初期可能没有任何症状,随着吸烟量越大、吸烟年限越长,香烟烟雾对肺的损害越深,最终导致肺功能的不可逆下降,等到出现活动后气喘、双下肢水肿的时候再来医院就诊为时已晚,“此时心肺功能已达到重度受损的地步,临床上这类患者的救治难度也是最高,部分危重患者往往需要呼吸机辅助通气来维持生命。”

陈刘通说,吸烟还会导致多种癌症的发生。香烟烟雾中含有69种已知的致癌物,这些致癌物会引发机体内正常基因的突变,引发癌细胞的生成,最终导致癌症的发生。

戒烟门诊如何让人戒烟

根据个体情况进行综合戒烟治疗

“吸烟成瘾其实是一种慢性疾病。”张达毅说,烟草依赖是一种疾病,部分烟草依赖者甚至在罹患吸烟相关疾病后仍不能戒烟。“烟草依赖于戒成功率低,复吸率高,虽然很多人想靠个人毅力来戒烟,但成功率很低。”

戒烟门诊是如何让烟民戒烟的呢?

“首先对患者对烟草的依赖度做个评估。”张达毅介绍说,他们会先了解患者吸烟史,询问戒烟的原因、目的,填写戒烟门诊登记表,再用仪器检测患者体内一氧化碳,评估患者对烟草的依赖是轻度、中度还是重度,然后根据个体情况进行综合戒烟治疗,包括心理、行为干预和药物治疗,定期随访干预等。

“尼古丁成瘾单靠个人意志力戒掉很难。”胡世霖表示,据有关数据,靠个人毅力戒烟的成功率仅为3%至5%,但靠戒烟门诊则成功率会大大提高。“戒烟是一个涉及生理和心理的科学问题,向专业人士或医生求助才是戒烟者最好的选择。

戒烟还是要讲究方法的。徐惠萍说,并不是说开始戒烟,就一支烟也不能吸了。“戒烟要有个循序渐进的过程,并需要根据个人戒烟进度调整方案,整体戒烟周期一般为4周至12周。”

戒烟环境也很重要。张达毅说,一些患者戒烟成功后又复吸,很多是因为“社交”所致。“来来来,抽一支没事的。”很多人就经受不了,抽了一根,然后就复吸了,“所以在指导戒烟过程中,我们都会让患者设立一个戒烟日,还有戒烟目标。”

此外,随访在戒烟过程中也起着至关

重要的作用,一般戒烟门诊会以患者开始确定戒烟日之后进行跟踪随访,以强化戒烟效果。

有数据显示,戒烟1年后,冠心病的发病风险降低50%,戒烟5年后,中风的发病风险恢复到正常不吸烟者的水平,戒烟10年后,肺癌的发生率是继续吸烟者的30%-50%。

“二手烟中同样含有数百种有毒的化学物质,包括致癌物、重金属,烟草特有亚硝胺及多环芳烃等。不吸烟者暴露于二手烟同样会增加多种吸烟相关疾病的发病风险。”陈刘通强调说,二手烟暴露并没有所谓的“安全水平”,即短时间暴露于二手烟之中也会对人体健康造成危害,“即使有排风扇、空调等通风装置存在,也无法完全避免非吸烟者吸入二手烟,因此室内完全禁止吸烟是避免二手烟危害的唯一有效方法。”

此外,二手烟的微小颗粒物会吸附在人的衣物、地毯、窗帘等物品上,即便吸烟的人离开了,这些物质还在,这就形成了“三手烟”。肉眼看不到这些颗粒,但是它们会和空气中的很多物质继续反应,产生对人体有害的物质。

张达毅说,二手烟暴露对孕妇及儿童健康造成的危害尤为严重。有充分证据表明,孕妇暴露于二手烟可能导致婴儿猝死综合征和胎儿出生低体重,孕妇暴露于二手烟环境还可能导致早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂。儿童暴露于二手烟环境则会导致呼吸道感染、支气管哮喘、肺功能下降、急性中耳炎、复发性中耳炎及慢性中耳积液等疾病。



■ 相关链接>>>

戒烟的一些误区

1、“戒烟打破身体平衡,反而会上生病?”

正解:戒烟后产生的各种不适,其实是因为吸烟多年,烟草中的有害物质长期对身体造成损害,在戒烟后恰巧发病而已。此外,吸烟是一种成瘾性疾病,尼古丁突然撤断后出现的“正常反应”,如烦躁不安,紧张、抑郁等称之为戒断症状,这些戒断症状在戒烟最初14天内表现最为强烈,之后逐渐减轻消失,持续时间为1个月左右。

2、“对于老烟民来说,戒烟已经没必要了”

正解:吸烟越久,积累的危害就越多,患相关疾病的几率越大。早一分钟戒烟,早一分钟受益,戒烟1年内,患心脏病的几率会锐减50%。

3、“戒烟会变胖,不如不戒”

正解:尼古丁在体内是消耗热量的,同时还抑制食欲,而且影响消化系统对营养物质的吸收。当戒烟后,人体的代谢开始恢复正常水平,食欲增加,消化系统功能恢复。

4、“高档烟、低焦油烟对人体危害小,所以多抽没事”

正解:“高档烟”无非是焦油量降低了,但吸烟燃烧中的几百种有害化学物质并没有消失,可能会导致癌症,呼吸系统疾病及心脑血管等风险并没有消失及减小。某些商家编造的“此类卷烟降低危害”的言论,反而诱导吸烟,加重了吸烟造成的不良后果。

5、“不吸烟也有可能得肺癌”

正解:大量基础研究,临床研究和流行病学调查结果显示:吸烟者平均预期寿命比不吸烟者短5年以上,吸烟者罹患肺癌的风险可增加20倍。一天一包烟,患心肌梗死的风险高出8—10倍。

6、“有人吸了一辈子烟也没事?”

正解:科学证据表明,每两位吸烟者中就有一位死于吸烟相关疾病。吸了一辈子烟也没事的人只是“幸存者”,而那些因吸烟早早离开人世的人却成为沉默的数据。吸烟导致的疾病具有很长的滞后性,并且一旦得了吸烟相关的疾病,大多难以治愈,降低生活质量。

7、“烟草有助思考?”

正解:所谓吸烟有助思考,事实上是由于吸烟者对尼古丁和抽烟的动作产生了依赖,因而在不吸烟时难以集中注意力,产生烦躁、焦虑等情绪。依赖吸烟才能集中注意力思考,这一现象正是吸烟造成的恶果,却被一些人当成了吸烟的好处。

◎本报记者 陈晓云 整理

戒烟可借助微信小程序

目前,“中国戒烟平台”小程序已经上线,内容主要包括:戒烟热线、戒烟门诊详细信息,以及线上戒烟服务资源等。该平台整合了31个省级行政区的权威戒烟资源,通过数字化手段,使得多种戒烟服务和资源,如戒烟诊所、戒烟热线、戒烟小程序,以及微信互助群等触手可及。

有需要的市民可前往中国疾病预防控制中心网站搜索或在微信中搜索“中国戒烟平台”即可访问。

◎本报记者 陈晓云 整理



医生向吸烟者说明吸烟危害



戒烟门诊的医生在登记吸烟者信息



戒烟门诊里有许多戒烟资料

本报记者 陈晓云 文 陈逸帆 图