



“科学戒烟, 远离疾病——医者引领, 健康自助”主题活动在京举办

两成吸烟者在线戒烟成功

【融媒体记者 管蔚青 刘则伯】我国约有3.5亿烟民, 其中约一半吸烟成瘾。由于烟草烟雾中含有大量有害物质, 包括至少69种已知的致癌物, 可引发慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、呼吸系统感染、肺癌等风险, 带来巨大的健康隐患。

如何帮助吸烟者告别戒烟困难, 远离疾病? 5月18日, 在第36个世界无烟日到来之际, 由中日友好医院、中国戒烟联盟、世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心主办的“科学戒烟, 远离疾病——医者引领, 健康自助”主题活动在京举行, 国内外多位戒烟领域专家齐聚一堂, 探讨控烟新方法、新对策。活动同步发布移动戒烟项目阶段性成果, 并介绍吸烟者健康维护新场所——健康自助小屋, 帮助戒烟困难的吸烟成瘾者通过健康自助的方法, 科学戒烟, 重获健康生活。国家呼吸医学中心副主任高海鹏担纲主持。

值得一提的是, 由中日友好医院国际呼吸医学中心、中国戒烟联盟、《医师报》社制作的“科学戒烟, 远离疾病——医者引领, 健康自助”宣传片也在会上同步发布。本次活动在医师报直播中心·医TV、医师报视频号、新浪新闻客户端、海上名医、百度健康等平台同步播出, 直播当天共计27.4万人次观看。



与会人员合影



开幕式

多方发声 助力吸烟者科学戒烟

国家卫健委规划司副司长吴朔天表示, 我国控烟工作虽然取得显著进展, 但距离《“健康中国2030”规划纲要》的目标仍有一定差距, 形势依然严峻。他希望医务工作者做好表率作用, 当好健康行为的倡导者、传播者、践行者, 从专业服务上发力, 扎实开展戒烟相关基础研究, 以精准戒烟为重点, 有效提高戒烟成功率。同时, 要发挥联盟平台作用, 加强各单位之间的学习交流, 努力服务群众, 把研究成果转化成老百姓看得懂、学得会、用得上的科普宣传作品, 引导公众建立正确的健康观, 提升吸烟者的戒烟意愿。

中国工程院副院长、中国医学科学院北京协和医学院院校长、国家呼吸医学中心主任王辰院士指出, 吸烟是对健康影响最大的危险因素, 医疗卫生行业的同仁们必须给予充分关注。吸烟危害健康是最不争的医学结论, 是慢性病病识别研究上最经典的范例。作为医务人员, 应当深知吸烟之害, 必须肩负社会责任, 加强戒烟教育, 推动科普工作。卫生行动除了医学因素之外, 还包括社会影响因素。因此, 控烟工作还需要从社会管理、税收制度设计、人文环境建设上多维度努力, 带领更多人一同参与控烟工作。

中日友好医院党委书记宋树立提到, 作为委直属医院, 中日友好医院从科普宣传、能力培训、无烟医院建设、科学研究等多个方面入手, 开展了多项控烟及呼吸疾病预防工作, 包括推动我国移动戒烟项目、发布“在线戒烟”、在全国范

国内推动“戒烟: 医者先行”等工作, 努力发挥医务人员在控烟工作中的带头模范作用。本次会议发布了医院最新的研发成果“健康自助小屋”, 今后医院也将继续在国家卫生健康委员会的领导下, 深化与兄弟单位的合作, 承担国家呼吸医学中心应有的责任, 为减少我国吸烟人群, 实现健康中国的目标做出更大贡献。

中国健康教育中心副主任吴敬表示, 改变吸烟这种不健康行为是一个系统工程, 除了宣传倡导无烟文明健康生活方式之外, 还要普及控烟相关科学知识、推广包括戒烟药物在内的有效戒烟技术, 继续完善相关法律法规, 强化健康场所建设, 共建良好的无烟社会文化氛围。

北京医学会呼吸病学分会主任委员陈良安表示, 医生要深刻意识到吸烟对健康的危害, 应当把控烟行动体现在自己的日常医疗和公共卫生行为中, 向全社会起到表率作用, 带动更多群体拒绝烟草。北京医学会呼吸病学分会也将带头做好控烟工作, 从学术、技术、科普、管理等方面发力, 探讨控烟新方法、新对策。

北京市控制吸烟协会会长张建枢表示, 北京市控制吸烟协会积极推动多方参与控烟活动, 设立了包括医学戒烟干预专业委员会在内的多个专委会。目前, 控烟工作在北京地区取得了一定的进步, 医务人员戒烟率显著下降, 发挥了良好的示范作用, 但仍面临诸多问题。控烟工作需要各界联合起来, 共同努力, 帮助每一位吸烟者科学戒烟, 远离疾病。

主旨报告

王辰院士 我国自主研发的“在线戒烟”体系初见成效

“在过去40年, 中国15岁以上吸烟人群下降约10%, 但中国男性吸烟率依旧在五成以上, 在国际上处于高位水平。戒烟的方式有很多种, 近年来国际上颇为推崇移动戒烟这种方式。”王辰院士介绍, 2019年, 中日友好医院受政府委托, 基于世界卫生组织已建立的移动戒烟信息库, 开展移动戒烟项目, 开发“在线戒烟”微信公众号、小程序及网站, 提供线上个性化戒烟干预, 该项目于2021年

5月份正式发布。目前, 该项目注册人数逾2.2万人, 累计通过公众号推送戒烟信息逾140万条, 在手机终端提供回访等互动。此次研究纳入2021年5月至2022年9月参与“在线戒烟”的16,746例研究对象, 通过随机数表法对其中的2,500人进行电话随访, 平均年龄35岁, 男性96.2%, 近90%为轻度烟草依赖患者, 最终有935人完成电话随访, 21.9%的人在为期6个

月的随访中戒烟, 远高于国际其他在线戒烟项目的水平(移动戒烟项目在印度的戒烟率为19.1%、美国为3.7%)。该研究由中日友好医院国家呼吸医学中心、世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心王辰院士、肖丹教授团队开展研究, 首次评估我国在线戒烟项目的效果, 苏征博士、魏肖文硕士为共同第一作者。(J MED INTERNET RES. 5月2日在线版)



王辰 院士



肖丹 教授



傅东波 医学官员

傅东波 强化综合性戒烟服务建设

“今年世界无烟日的主题是‘种植粮食, 而非烟草’, 旨在强调烟草种植对全球范围内的粮食安全的威胁, 以及烟草种植对于环境 and 经济所造成的危害。”世界卫生组织健康促进司医学官员傅东波表示, 我国拥有3亿多烟民, 帮助现有吸烟者戒烟刻不容缓。

戒烟是综合控烟中必不可少的组成部分, 也是降低烟草需求最具成本效益的措施。国际戒烟的方式主要可分为两大类: 一是行为干预, 在全人群中, 医务人员可以在诊疗中进行间断的戒烟干预, 约覆盖80%的吸烟者。

同时, 可通过戒烟热线提供戒烟资讯或手机短信提供移动戒烟治疗。在个体治疗方面, 可以采取高强度/密集的行为咨询或戒烟门诊。二是药物治疗, 包括尼古丁替代疗法、盐酸安非他酮缓释片、伐尼克兰等。傅东波表示, 世卫组织提议采取循序渐进的方式或采取阶梯式治疗的方式来建立综合治疗体系, 优先采用能够推动尝试戒烟的措施, 建立能够帮助吸烟者提高戒烟成功率、低成本广覆盖的措施。

截至2020年, 有26个国家提供了综合性戒

肖丹教授 “健康自助小屋”提升戒烟意愿

“中国烟草产量占全球40%, 吸烟者总数超过3亿, 我国每年有百万人因吸烟而死亡。最新研究显示, 吸烟显著增加56种疾病发生风险以及22种疾病的死亡风险。”中日友好医院控制吸烟与呼吸疾病防控部肖丹教授表示, 如何帮助有意愿戒烟患者完成戒烟, 已成为迫切需要解决的问题。

中日医院最新的研发成果健康自助小屋可帮助烟草依赖者进行健康检测, 了解吸烟危害, 一定程度提升患者的戒烟意愿。健康自助小屋可由大众自行进行咽拭子采样, 既方便病原体的检测, 也可以进行疾病风险的预测。在安全性方面, 小屋可以自动完成消杀, 进行无接触式采样, 在线上就可出具检测报告, 方便快捷。

肖丹教授介绍, 2018年中国成年人烟

草调查报告显示, 我国仅有5.6%的吸烟者计划在一个月内戒烟, 戒烟意愿低。其主要原因是对烟草的危害认识不足及对科学的戒烟方式了解不足。再者, 戒烟药物并未纳入医保, 药物戒烟的经济负担较高。

健康自助小屋可一定程度上维护吸烟者健康、帮助烟草依赖者了解吸烟危害, 通过自助的检测就可以了解到患相关疾病的风险, 助力提升戒烟意愿, 加之移动戒烟终端的帮助, 可为有意愿戒烟的患者提供线上戒烟的方案。



健康自助小屋



戒烟: 医者先行

本次会议在上海、云南、山东、江苏、浙江、湖南、福建等地设立分会场。各地控烟代表及医务人员纷纷表示, 将秉承“戒烟: 医者先行”理念, 立足本省, 充分发挥医务人员在控烟工作中的力量, 与地方多部门合作, 开展多种形式的控烟活动, 为降低吸烟率、实现健康中国做出贡献。



中华医学会呼吸病学分会烟草病学组组长、上海市医学会呼吸病学专科分会顾问时国朝教授: 要充分发挥上海烟草学组优势, 推动控烟规范化工作下沉到社区, 培训社区医师, 帮助烟草成瘾者科学戒烟。

云南省戒烟联盟执行主席刘凌教授: 云南省戒烟联盟的特色是携手政府戒烟部门, 助力建设健康云南。云南省健康联盟与云南省卫健委、云南省人口与健康宣传教育中心紧密合作以健康云南控烟专项行动为主导, 通过多种渠道开展戒烟干预和控烟传播, 加强戒烟服务体系的建设。

山东戒烟联盟主席李康教授: 山东戒烟联盟以山东省医学会烟草病分会为学术高地, 以山东预防医学会呼吸分会为引领, 以山东省卫生健康委健康教育所、健康慢病所政府支持, 以基层戒烟门诊规范化、标准化建设为抓手, 推动了山东戒烟工作, 真正助力健康山东、健康中国。

江苏省戒烟联盟主席黄建安教授: 江苏省戒烟联盟以呼吸与危重症医学专科建设工作的有序推进为抓手, 着力推进各地三级医院戒烟门诊建设, 持续推动“戒烟: 医者先行”工作, 取得了一定成效。

中华医学会呼吸病学分会烟草病学组副组长、浙江省戒烟联盟副主席李和权教授: 浙江省戒烟联盟重点开展对戒烟医生的培训, 提高他们对戒烟依赖的诊断意识和诊治水平, 未来将在以往基础上, 继续开展戒烟进机关、进部队的主题活动。

中华医学会呼吸病学分会烟草病学组副组长陈琼教授: 湖南戒烟代表积极响应《“健康中国2030”规划纲要》及中国戒烟联盟的号召, 深入推行无烟医院、无烟党政机关的建设, 把湘雅医院作为无烟示范单位进行推广, 成效显著。

福建医科大学附属第二医院陈陈阳教授: 福建戒烟联盟重点关注青少年戒烟工作, 以成长健康为主题, 从源头上减少新增烟民数量。同时, 联盟通过中学生的控烟知识普及, 让他们成为控烟工作的生力军, 有助于无烟家庭、无烟社会的实现。