

在脑海里给它画一个叉

医师报讯

(融媒体记者 管颜青)“我爷爷

就是因为吸烟得癌症去世的。”“吸烟有害健康。

你吸烟,让别人吸二手烟,对别人健康也不利,就是害人害己。”“吸烟太臭了,既影响学习又影响未来找女朋友,别吸了。”“很多火灾都是乱扔烟头而引起。”……

每年的5月31日是“世界无烟日”,今年我国的主题是“保护青少年免受烟草危害”。为倡导青少年远离烟草,5月30日,2024世界无烟日宣传视频《控烟阵线联盟》歌曲短片(MV)在京发布。视频歌词由北京协和医学院中日友好医院研究生们自编,来自北京、香港的中小学生对控烟的心声,用歌声许下无烟誓约:“当我们不小心遭遇了它,就在脑海里画一个叉。”

该视频由中日友好医院控烟与呼吸疾病防控部、国家呼吸医学中心(中日友好医院)、北京协和医学院群公学院、北京市控制吸烟协会、《医师报》社、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联合出品,《医师报》社制作。视频在当天第37个世界无烟日暨《北京市控制吸烟条例》立法十周年宣传推广活动和北京市控烟志愿者无烟健康管理计划培训会上发布,同时在“医师报”视频号、“医师报”呼吸频道、微博、抖音等平台播出,备受业内关注。

控烟画廊



干预方法

“戒烟门诊”提升戒烟成功率

“当我们不小心遭遇了它,就在脑海里画一个叉。”

“我把烟扔了。”在《控烟阵线联盟》MV中,爷爷因吸烟得癌症去世的男孩感慨,如果有机会再遇见爷爷,他会毫不犹豫扔掉爷爷手中的烟。

然而,吸烟存在成瘾性,戒烟并非易事。对于成瘾者,如果光靠自己的意志力戒烟,不借助任何药物或者是专业人士的帮助,戒烟成功的几率只有3%~5%。

“有的人烟瘾发作时,像是饿极了的状态。他控制不了内在的渴望,这是需要像慢病一样进行治疗。”肖丹教授表示,烟民分为两类。不成瘾的烟民在知道吸烟的危害后,能够主动戒掉。但对于成瘾的烟民来说,需要集合心理干预、行为疗法和戒烟药物等一体的综合戒烟方法。目前,多地医疗机构已开设戒烟门诊,为烟民提供个

性化、专业化戒烟方法。研究显示,烟民去戒烟门诊接受规范治疗后,可提高戒烟成功率1~2倍。

在戒烟门诊,专业戒烟医生会为吸烟者进行综合的评估,根据其健康情况、吸烟经过、烟草依赖情况、之前的戒烟尝试及遇到的困难等,灵活地将各种戒烟干预手段与药物治疗联合应用,制定个体化的戒烟方案,并通过定期跟踪、随访,帮助解决戒烟过程中遇到的问题,有效提高戒烟成功率。

同时,烟民也可以选择在线戒烟的方式。2019年,中日友好医院开发了“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。其戒烟成功率可达21.9%,即约每5位吸烟者中,就有1位可以通过“在线戒烟”成功戒烟。

成长护航

多方携手 拥抱明天

“找一个拒绝烟草的办法,让青春绽放在阳光下。”

“面对庞大烟草依赖群体,亟须提高我国政府、医学界及大众对烟草依赖的重视程度。”国家呼吸医学中心主任王辰院士表示,控烟工作已纳入《“健康中国2030”规划纲要》,但社会和公众对烟草依赖这一慢病的重视程度仍不足。

目前,有四类人群在控烟工作上最为关键。一是医务人员,要发挥医者引领作用,做控烟的传播者和践行者。二是教师,要为青少年树立健康榜样。三是公务员,要做好示范作用,推动社会进步。四是父母,他们对青少年成长的影响最为深远,要以身作则,创建无烟家庭。

如何推进控烟工作?支修益教授建议,继续推进全国层面的无

烟立法进程、提高烟草税和烟草价格、推进无烟环境和创建文明城市并举、加强吸烟有害健康的科普宣传和加强全国医疗机构戒烟门诊建设等方面采取措施。此外,在控烟宣传上,应建立媒体常态化的宣传机制,利用图书、电视、新媒体,多渠道、全方位开展控烟宣传工作,让青少年认识到吸烟的危害和成瘾性,拒绝第一支烟。

在《控烟阵线联盟》MV中,孩子们用稚嫩的画笔描绘出心底对纯净无烟世界的向往。在他们的心中,吸烟意味着千疮百孔的肺部、脱发秃顶的脑门、枯萎凋零的花朵、不再澄净的蓝天、随时可能引发的大火灾……

而唯有控烟,才能守护孩子心中那一抹对未来充满梦想和无限可能的光亮,为健康成长护航。

“陷阱”在身边

家庭、同伴、广告是三大诱惑

“它总是只蒙蔽你的双眼,从不肯说它有多危险。”

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一。烟草烟雾中含有7000余种化学成分,其中有250多种有害物质,至少69种为致癌物。数据显示,全球至少有3700万13~15岁的青少年使用某种形式的烟草制品。在我国,15岁及以上人群吸烟率为24.1%,每年超过100万人死于烟草相关疾病。

青少年阶段是养

成健康行为最关键的时期,也是控烟的关键节点。有研究表明,90%的成年烟草使用者都与青少年时期的烟草使用经历有关,大部分的吸烟者都是在青少年时期开始吸烟。尽管青少年控烟取得了一定成果,但他们的成长之路依旧迷雾重重。

北京市控制吸烟协会会长、中日友好医院控制吸烟与呼吸疾

病防控部主任肖丹教授指出,青少年时是一个充满探索与模仿的阶段,很容易受到来自长辈、同伴、电视广告等多重诱惑的影响。如果家里有父亲或爷爷曾经吸烟,或看见同学、朋友吸烟,部分青少年可能会尝试吸烟。同时,受电视中广告影响,青少年也可能进行模仿。一旦内心不够坚定,就容易掉进烟草的陷阱。

健康威胁

电子烟、二手烟危害青少年健康

“对诱惑,若妥协,划开更多的伤疤。”

“如果人在年轻时就吸烟,随着他对尼古丁依赖程度加剧,吸烟的危害就越发凸显。”北京市控制吸烟协会常务副会长、首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益教授表示,根据《中国吸烟危害健康报告(2020版)》,吸烟和二手烟暴露与呼吸系统疾病、恶性肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病四项重大慢病关系密切,吸烟量越大,吸烟年限越长,各种疾病的发病风险越高。这其中最为公众熟悉的“致命杀手”是肺癌。如果再叠加家族遗传史、既往有肺部疾病、环境职业致病因素等,患肺癌几率就会更高。因此,尽早让青少年意识到吸烟危害对于疾病防控来说非常有必要。

“青少年吸烟主

要的影响之一是容易成瘾。青少年的大脑还处于发育过程中,特别容易受尼古丁的长期影响。”肖丹教授表示,吸烟有害健康或许对青少年更甚。青春期尼古丁暴露还会导致认知能力及执行功能的下降,造成学习中的长期缺陷,如注意力和记忆力下降、冲动和焦虑增多。吸烟还会使冠心病、高血压、慢阻肺病和肿瘤等疾病发病年龄提前。根据《烟草病学年度进展2023》,对于18岁前开始吸烟的男性,如果不戒烟,约有一半会将因吸烟而早死。

另一方面,电子烟也更容易蒙蔽青少年的双眼。数据估计,截止到2022年,欧洲地区有12.5%的青少年使

用电子烟,而成年人中却只有2%。实际上,电子烟并不安全,同样会对健康产生危害。电子烟气溶胶中含有尼古丁、多环芳香烃、挥发性有机化合物等有害物质。相较于成人,青少年使用电子烟更易成瘾,戒断症状出现得更早、更频繁。

此外,二手烟带来的挑战也不容小觑。二手烟是指烟民吸烟后残留在衣服、墙壁、地毯、烟灰缸甚至灰尘中、头发和皮肤等表面的烟雾污染物质。肖丹教授表示,人们长时间暴露于二手烟的环境之中,可诱发呼吸系统疾病、心脑血管疾病,甚至诱发肿瘤以及免疫力低下等相关疾病。因此,社会、学校、家庭应创建无烟环境,避免二手烟危害。

