

2018 年世界无烟日：医者先行 全民促进 无烟生活 医者有沉甸甸的责任

▲ 医师报记者 张亮

在今年5月21日世界无烟日来临之际，中日友好医院、中国健康教育中心、中国戒烟联盟、WHO戒烟与呼吸疾病预防合作中心共同主办2018世界无烟日“医者先行，全民促进，共享无烟生活”征文活动，收到180余篇科普文章，本报从“医者先行”“基层控烟”等角度精选6篇文章，以飨读者。

对话·控烟



肖丹 教授

“烟草控制是全球公认的、针对单一危险因素进行健康促进的最有效措施，能有效保护人民群众

健康。”中日医院肖丹教授介绍，2016年8月原国家卫生计生委委托中日医院成立中国戒烟联盟，逐步构建中国临床戒烟体系。截止目前，联盟已有包括委属委管医院在内的130余家成员单位。联盟倡导的“戒烟：医者先行”活动，充分发挥医务工作者健康守门人的权威作用，在临床工作中向患者传播戒烟科普知识，带

动吸烟成瘾的患者戒烟。肖教授指出，控烟工作也是健康素养促进的重要组成部分。依托全国健康教育机构，通过持续开展控烟宣传教育，普及烟草危害知识，提高公众健康素养，倡导每个人做自己健康的第一责任人，增强人民群众的获得感和幸福感。“王辰院士一直强调，控烟是国之大事，戒

烟是业之特长。医者从事控烟科普工作意义深远、作用巨大。”肖教授介绍，在今年世界无烟日将召开“医者先行，全民促进，共享无烟生活”科普大擂台征文活动，旨在充分发挥医疗卫生计生系统在控烟工作中的带头作用，提高医疗机构和健康教育机构控烟科普能力，推进控烟宣传教育深入开展。

戒烟门诊

戒烟门诊： 吸烟终点 无烟生活起点

▲ 复旦大学附属中山医院呼吸科 王晓丹

经过多年的努力，国内很多家医院设立了“戒烟门诊”。在戒烟医生专业而耐心的指导下，很多吸烟者戒除了烟瘾，告别了曾经天天不能离手的烟，过上了畅享呼吸的无烟生活。调查显示，虽然几乎人人皆知“吸烟有害健康”，但仍然有相当多的烟民不了解抽烟上瘾（烟草依赖）其实和高血压、糖尿病一样，同属慢性疾病，它可以治疗也需要被治疗。而且它还有其特殊之处——它是一种成瘾性疾病，应当由受过控烟知识和心理技能培训的戒烟医生来进行诊治。

“戒烟门诊”的目标人群

笼统地说，想戒烟的人都可以来“戒烟门诊”就诊。吸烟者的烟草依赖程度各不相同，依赖程度轻微的可以自行戒烟，而那些依赖程度较为严重的则需要在医生的指导下戒烟。建议存在以下情况的吸烟者来就诊：（1）尼古丁依赖比较严重即烟瘾很大。比如早晨醒来一睁眼就迫不及待要点上一根

烟的，在火车、飞机上都很难忍住不吸烟的。（2）以往有多次戒烟失败经历的。（3）戒烟以后身体和心理会出现明显不适的。（4）对戒烟心存疑虑，希望获取专业意见。（5）希望了解有无吸烟相关性疾病。（6）想替家人朋友来了解相关事宜的。

“戒烟门诊”的诊疗流程

和其他门诊一样，医生需要问病史、做检查后才能对症下药。但不同的是，戒烟门诊的检查是完成一些量表，通过吸烟行为评估量表判断是否已符合“烟草依赖”的诊断，并且进一步评估依赖的程度，然后制订个体化的治疗方案，进行包括心理行为干预，必要时加上药物辅助治疗。定期的门诊随访非常重要，让戒烟医生给予针对性的建议和指导，以渡过戒烟路上的一道道难关。热忱的戒烟医生、合理的戒烟方法和药物，再加上吸烟者戒烟的决心，让戒烟门诊成为吸烟的终点、无烟生活的起点！

（下转第19版）

基层控烟

“抽烟—沉溺—消沉—易怒—生病—贫困” 农村烟民难以回避的生命怪圈

▲ 山东省栖霞市疾控中心健教科 王春勇

40年前，栖霞市蛇窝泊镇辛家乔村村民柳某13岁，由于经常给母亲点烟，他渐渐迷恋上烟草的味道，开始抽烟。25年前，柳某每日抽烟达2到3包，他发现3岁的女儿行为异常，确诊弱智。5年前，柳某突发哮喘伴咳嗽恶臭，怀疑得了肺癌，到栖霞市人民医院胸透后确诊为肺脓肿。4年前，柳某家中因为烟头引发火灾。2年前，柳某贫病交加，栖霞市有关部门开始对他进行戒烟健康教育干预。

代价，不能承受的重

2017年5月13日，我们再次奔赴柳某家中，继续查看他的戒烟教育干预情况。去年入冬以来，他的病情反反复复，已花费数万元，由于天气寒冷，又没有足够的经济条件支持治疗，日子过得非常艰难。开春以后，病情似乎略有缓解，但据医生说，痼疾已深，痊愈并不容易。这一次，我们明显感受到了他的消沉与担忧。他常盯着20多岁弱智女儿玩耍的方向看，眼珠一动不动，连我们的问话都不想回答。我们带了一些戒烟的书，他随手翻看了一页，没想到眼泪竟扑簌簌流下来。我看得分明，那一页上写着“父母抽烟或吸二手烟会导致胎儿畸

形以及发育不良”。

我忘不了一个骨瘦如柴的老男人流泪的样子，看他年轻时候的结婚照，还是一个挺帅气的小伙子。饭后一支烟，赛过活神仙。当那一会儿“神仙”的代价，真是不能承受的重量。

循环，走不出的怪圈

在农村，像柳某这样的家庭并不鲜见，但却没有引起人们的足够重视。因病致贫人们都知道，但是，因烟致贫却没有人深入追究。而实际上，目前我国烟民约3.2亿人，多数分布在农村。农村烟民，由于收入较低，抽的烟相比城市价格低，品质差，危害大，有的农民甚至干脆抽烟叶，而发霉变质的烟叶，对人体危害更大，有害物质会

更多，焦油、一氧化碳、胺类等，正在迅速地侵蚀着农民的身体健康。在我们的走访中，凡是成瘾烟民，家中普遍比较脏乱差，负面情绪相对较多，积极向上的正能量相对较少，沉溺于香烟、不思进取的人明显偏多。而不抽烟的人，往往更精神，更忙碌，更乐观。这非常可怕。

“抽烟—享受—沉溺—懒惰—消沉—易怒—生病—贫困”，这是一条没有尽头的循环之路，这是抽烟成瘾者，尤其是农村烟民难以回避的生命怪圈。他们没有受到足够的戒烟教育，没有良好的禁烟环境，他们没有想到，在吞云吐雾的享受之后，会有什么样的结局在前方等待。

而我们应该把目光投向基层农民：吸烟，正成为农民致贫返贫的重要原因，农村烟民，需要全社会的关爱。



关联阅读全文
扫一扫



烟草伤害心脏

选择健康，远离烟草

5月31日：世界无烟日 #你有控吗#