

(上接第18版)

医者先行

戒“最难戒烟人群”的烟

▲重庆市铜梁区人民医院 张明川

刚接到这个任务的时候心里其实很忐忑：医务人员戒烟？可行吗？现在回想起来，经历的一幕幕场景，说句煽情的话，“真是令人感动”。正是这次的戒烟经历不同往常，才有冲动拿起笔记录下这些文字，去回忆在这次研究中的那些人和事。

“医者先行”这个研究项目的意义就在于，它揭示了医务工作者和一般人群戒烟的不同之处。一般人群戒烟，他自身对烟草危害的认识可能来自各种媒体，诸如电视报纸杂志网络等，也可能来自亲戚朋友，接受过烟草危害教育的人应该很少，而这种认识通常都是很肤浅的。

而医务人员则不同，因为他们几乎每天都要处理烟草带来的各种疾病，直面被烟草折磨的各色人群。正因为如此，医务人员才成了最难戒烟的人群之一。通过“医者先行”研究项目发现，医务工作者们的戒烟通常都有一个触发点，否则很难动摇他们坚持吸烟的“信念”，因为这种“信念”，可能是已经跟随他们前半生甚至更久的习惯。

这样成功的案例还有很多，每一个成功的戒烟医务人员背后都有一个别致的故事，而我们，这些成功戒烟的医务人员的同事和朋友，也在推进戒烟的路上不断编织着自己的别样故事。

戒烟误区

走出戒烟五大误区

▲承德医学院附属医院 陈文丽

又到了一年一度的世界无烟日，身边仍有一大批烟民在吸烟。他们其中一部分人其实想过戒烟，但因为存在一些疑虑而未勇敢迈出戒烟的步伐。现对常见戒烟误区进行分析，希望能把他们带出误区，步入戒烟征途。

误区一 戒烟后会得病

部分人会误以为是容易生病，实际上，这些是尼古丁突然戒断后出现的“戒断综合征”。但是戒断症状是暂时的，是人体机能的自身调整的过程，在戒烟后的第一周最为严重，多数在3~4周后逐渐减弱至消失。从长远来看，戒烟的益处远远大于其不适的影响。

误区二 戒烟会增加体重

只要适当控制饮食，合理分配热量，加强运动，就可以减少戒烟后的体重增加。而且因戒烟发胖的人，一段时间内平均体重也不过增加2~5 kg。相对于吸烟所致的健康危害，几乎可以忽略不计。

误区三 戒烟失败重吸，烟瘾会更大，更损害身体

正确的戒烟方法是：专业医师辅导加上药物治疗

与患者意志力的综合戒烟策略。即使发生复吸，也不应气馁，能停止吸烟一段时间，这本身就已经是一种成功，要总结这次的经验教训，重新鼓励自己，尽快计划新的尝试。

误区四 吸低焦油卷烟，没有危害

焦油量的变化不能真实反映烟草燃烧后有害成分释放量的变化。吸烟者为了获得足够的尼古丁，满足其成瘾性，会增加吸烟支数，更深地吸入肺部，这称为“吸烟补偿行为”。

由于“吸烟补偿行为”的存在，吸烟者在吸“低焦油卷烟”行为中实际吸入的焦油等有害物质的含量并未减少。

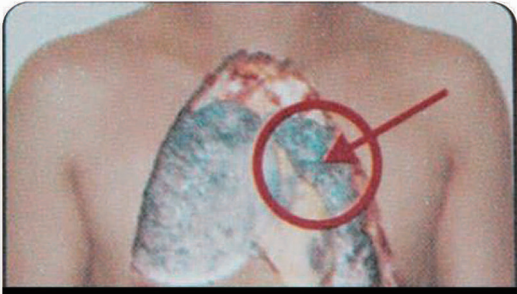
误区五 我老了，没几年活头了，戒烟没用

无论何时戒烟，戒烟者的寿命都长于持续吸烟者。研究发现，吸烟者与不吸烟者相比平均早死亡约10年，60、50、40或30岁戒烟分别可赢得约3、6、9或10年的预期寿命。而且，戒烟后呼吸道症状会明显减轻，对于多年受慢性肺部疾病困扰的患者而言，戒烟后生活质量会显著提高。



吸烟伤肺

吸烟导致肺癌



吸烟致死

吸烟导致慢性阻塞性肺疾病



吸烟导致呼吸系统感染



中日友好医院 世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心 中国戒烟联盟

戒烟感悟

吸烟是最可控疾病因素

▲中日医院党委办公室 李天庆

为什么说戒烟是最大的养生？王辰院士多次讲，吸烟是人类若干种可控疾病因素中最可控的一种，戒烟是已知的预防疾病最好的方式。我们大多数人都重视养生，可光重视有什么用？关键需要行动！

世界卫生组织关于健康的定义：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”从这个定义看，健康分了三个层面，就是身体上、心理上和在工作生活中的健康。

吸烟成瘾是种病。在中国，每年死于烟草相关的疾病者超过100万人，约每分钟2人死亡，有一半的长期吸烟者是死于吸烟导致的相关疾病，大部分是心脏病、慢性阻塞性肺病及癌症。吸烟相关疾病已经是人群主要死亡

原因之一。认识到这一点后，我前往我们医院戒烟门诊就诊，医生根据吸烟情况制定了一套详细的戒烟计划，在医生的指导下服用戒烟药物。3个月后，彻底摆脱了烟瘾。我戒烟后生病的次数明显下降，这不就是身体健康概率大了吗？

为了戒烟，我坚持锻炼3年了，身体机能明显好转，精力充沛。血压、血脂正常了，虽然体重没有减轻多少，但肚子小多了，肌肉结实了，3年前很多做不了的运动现在都能做。

吸烟对健康百害而无一利，所以戒烟才是最大的养生。看到我这个“老烟枪”戒烟成功，你一定想“戒烟我也能做到”。的确，戒烟真的不难，关键是“真的想戒”，然后采用科学方法来戒烟，一定会事半功倍，一次成功。

戒烟戒不掉？你缺个够分量的理由

▲星云基因计划集团 赵晔

美国著名作家马克·吐温说过，“戒烟是世界上最容易的事情。”我已经试过上千次了，充分体会到了对自己戒烟屡次失败的无奈。戒烟这件事，让我挫败感很强，有十多年烟龄的我已经不知道失败多少次了。

而今我已过而立之年，吸烟依然是我排解工作压力的“好伙伴”，每天的吸烟量也从1包变成了2包。不知不觉我发现自己咳嗽的频率明显增多，说话也经常气短。医院报告显示，我有患肺癌的高风险。这一结果让我感到十分震惊与害怕，我知道吸烟可以导致肺癌，但从未想过这么可怕的事情竟然可能与我有关。我的身体不仅是我自己的，还是全家的。我要好好活下去，为自己，为家人。

我下定决心戒烟！

和之前一样，烟瘾来的时候，自己焦躁不安、脑子里想的就是吸完烟的舒适感；但是这次不同的是，当烟瘾要打败我的时候，我会想起老爸花白的头发和语重心长的话语，告诉自己坚持下去。我跑步、健身，转移注意力。同时，我还去了戒烟门诊，服用了戒烟药物。最终经过半年的抗争，我胜利了。得意地和老爸说：“老爸，这次我真的戒烟了。”

亲情，是人间最美的情感。每当你点起烟的时候，想想妻儿因“二手烟”间接成为烟民、想想父母期待的目光，你是否想过把烟熄灭呢？

戒烟往往需要一个够分量的理由，每当在戒烟过程中我想放弃的时候，是这个理由支持我坚持下去，肺癌高风险真的让我害怕了！