



控烟倡议使加州肺癌死亡人数大幅减少

▲《医师报》融媒体记者 陈惠 黄玲玲 尹晗

中日友好医院肖丹教授介绍,2018年10月10日,《癌症预防研究》上一篇文章表明,在证实吸烟和肺癌肯定相关后,美国加州在20世纪80年代和90年代早期开始控烟倡议,这使得该州肺癌死亡率比其他州低28%。研究者表示,加州与全国平均水平之间的肺癌死亡率差距每年增长近1%。

在美国卫生部的领导下,加州的控烟计划始于20世纪80年代,并在美国环境保护署发布第一份报告(该报告将二手烟确定为A类致癌物质)的初稿

后于1990年加速,该计划强调烟草营销是对青少年吸烟的主要影响,并为当地的社区组织者提供资金,以制定以烟草有害影响为中心的计画。不久,当地法律开始对允许吸烟的地方实施限制,并限制学校附近的卷烟广告。1994年,加州通过了第一部州立法,规定了无烟工作场所、餐馆和酒吧,(这些措施)远远超过其他州。

《发病率和死亡率周报》上的一篇文章描述了疾病控制和预防中心的2017年全国健康访谈调查数据,指出吸烟的成年人



数量已下降至约3400万,这是美国最低水平。

发表在《癌症预防研究》上的主要作者以及加州大学圣地亚哥医学院John P.Pierce教授认为,加州的(控烟)成功可归功于其对3个主要目标的承诺:(1)鼓励人们(特别是年轻人)不要开始吸烟;

(2)减少吸烟者使用的烟草量;(3)帮助吸烟者在年轻时戒烟。在这3个目标中,阻止年轻人开始吸烟是最有效的,因为一旦尼古丁成瘾随着时间的推移而逐渐建立起来,那就更难打破。

研究者发现,加州的肺癌死亡率从1985年

每10万人中的108人降至2013年每10万人中的62.6人,比美国其他地区快33%。1985年,加州和其他州的35岁及以上人群的肺癌死亡率相似,但到2013年,加州的死亡率降低了28%。

美国癌症协会(ACS)烟草控制副总裁Cliff

Douglas表示,虽然说服年轻人不要吸烟是控烟的方法之一,但同时也应强调,“在任何年龄戒烟都会改善一个人的生活质量,”他说。“即使50岁戒烟也可将患病风险减半。”

同时,也有专家强调,要记住临床医生的建议对于影响政策非常有用。“例如,当临床医生建议提高烟草税以资助项目时,政策制定者更容易接受这一策略,这可说是减少开始吸烟的行为,降低(烟草)消费和加强戒烟的最有效方法。”

控烟是最有效、最经济的肺癌防治手段



陈良安教授

中国人民解放军总医院陈良安教授指出,吸烟与肺癌密切相关,有很多研究可佐证。例如,有英国专家做了1900-1950年间英国肺癌死亡率与烟叶和纸烟消费量之间关系的生态学研究,发现两者密切相关。一些动物实验也完全证实吸烟可诱导肺癌。此外,临床发现,一些吸烟肺癌患者,其预后与治疗结果比不吸烟的肺癌患者要差得多,且吸烟的肺癌患者对化疗的敏感性差,靶向治疗效果更差。因此,可以说吸烟还导致肺癌患者的治疗困难与预后效果不理想等问题。

我国是烟草生产大国,也是烟草消耗的大国。目前,吸烟人群高达3亿多人,7.4亿非吸烟人群遭受二手烟危害。如此背景之下,我国的肺癌死亡率有可能会不断地攀升,给社会带来巨大的经济压力,给患者家庭带来难以磨灭的灾难。要解决肺癌

的问题,控烟是最直接最有效最经济的一种方法。陈教授认为,加州的这项研究证实了通过控烟可降低肺癌的死亡率,给临床带来很大的鼓舞,“这说明只要认真地去做,控烟可以做到,我们一定要强化控烟这项工作。”

关于控烟方面,陈教授提出四点建议,第一,政府层面,要加强相关政策的制定和战略方面的决策。第二,医务人员要注意:(1)自身不吸烟,做一个好榜样;(2)医生要加强对自身的控烟责任与义务,尤其是基层医生。可喜的是,部分医院已经有了控烟门诊,但在基层仍有很大的提升空间,很大一部分患者在基层,是我们需要关注的重点;第三,全民应提高控烟意识,让大众意识到,吸烟不仅与肺癌密切相关,还对全身的多项疾病,如心脑血管疾病等均有影响;第四,重视青少年的控烟工作,青少年吸烟率不断上升,且年龄偏小,带来的危害巨大。

陈教授强调,针对45岁以下的患者,越年轻,控烟效果越明显。对一些突出人群,如压力比较大的白领等,也要加强控烟的工作。

控烟工作要重视新技术的应用



白春学教授

上海市呼吸病研究所所长白春学教授介绍,今年5月31日是第32个世界无烟日,主题是烟草和肺部健康。吸烟的危害有多大?2014年就有报道指出,中国每年有100多万人死于吸烟相关疾病,约10万人死于二手烟暴露导致的相关疾病,这个数据还是在5年前,今日的情况可想而知。

从加州的这项研究可看到,肺癌死亡率与控烟息息相关。“我国可借鉴其先进经验,开展中国的相关研究。”白教授指出,一定要大众意识到吸烟对人体呼吸系统带来的危害,吸烟不仅容易导致肺癌,还与慢阻肺、心血管病等不无关系,要减少这些疾病发病率,一定要远离烟草。

目前,中国的控烟工作相对来讲还是充满了挑战。虽然多地出台了控烟政策,但落实情况如

何?未必如人所愿,在室内吸烟的情况仍时常发生。控烟还应从细节着手,白教授指出,新技术的应用不可不关注。例如物联网医学技术,现在已不仅可利用人工智能来诊断早期肺癌,在控烟方面也大有可为。物联网技术应用在戒烟上比较成功的案例就是AR增强现实技术,当患者带上增强现实目镜时,可以立体四看到吸烟对人体的危害。比如吸烟后,烟雾进入到肺中会引起什么样的改变,比如炎症、肺泡的破坏,最后出现呼吸衰竭,使得肺的颜色变黑。很多患者看到这个场景都震惊不已,触动了他们戒烟的欲望。所以物联网医学的前景非常巨大。

白教授强调,医生也应在平常的工作中多加关注,有时候多一些劝告就有可能改变一点患者的思想,潜移默化地帮助患者戒烟。对于控烟相关政策的制定,如有相关渠道,医生也应积极地建言献策,为我国的控烟事业添砖加瓦。

最后,白教授提出了一个愿望,希望名医加控烟,大医惠众生。



珍爱生命
 远离烟草

综合控烟 政策先行



李为民教授

四川大学华西医院院长李为民教授介绍,在我国,吸烟仍然是肺癌发生的最主要因素之一,为减少肺癌发生率,控烟工作刻不容缓。加利福尼亚州的这项研究表明,通过控烟进一步降低了该州肺癌的死亡率,这对中国是一个很好的借鉴。

控烟是从源头上解决肺癌发病率不断上升的一项重要方法,如何进一步降低肺癌的死亡率?首先要重视肺癌的预防工作,如加大控烟力度、避免职业暴露、降低空气污染等。其次,重视该病的早期诊断工作。

控烟是一项综合性治理工作,仅有医务工作者来宣传控烟远远不够,还需要国家一系列配套政策的出台。如果一方面宣传控烟,另一方面却在进一步加大烟草的生产、销售,自然很难实现控烟的效果。如何将烟草生产带来的经济效益与对人民群众健康造成的损害所带来的经济危害,两者之间

取得一个平衡,是需要慎重考虑的问题。据悉,目前我国,烟草所带来的经济利益,希望政府有关部门对此能引起重视。

李教授提出,从政府层面而言,进一步加强对烟草生产、流通、使用等环节的管理、控制,做到全过程的精准管理,再加上对大众进行吸烟危害等知识的宣传与普及,才能真正达到控烟的效果。

此外,“健康中国2030”规划纲要提出全面推进控烟履约,加大控烟力度。虽然经过多年的努力,中国的控烟工作取得了长足的进步,但距健康中国2030规划纲要提出的控烟目标仍有很大差距。李教授强调,目前我们需要做的工作是,第一,进一步加强对烟草危害的宣传工作。第二,进一步普及戒烟的方法与知识,帮助吸烟者正确地戒烟,包括帮助吸烟者戒烟后做到不重吸,改进戒烟方法、研发有效戒烟药物等。第三,进一步加大控烟政策的落实情况。我国虽然制定了一系列控烟政策,但在不同地区、不同单位,其实施的力度都有所不同,只有将这些政策落实到每一个环节、每一个实处,才能真正地实现控烟。