

5月31日为世界无烟日 烟草依赖是一种致命性疾病 3亿烟民 1.8亿烟草依赖

▲ 中日友好医院控制吸烟与呼吸疾病防控部 国家呼吸医学中心 刘朝 肖丹

近日,《柳叶刀》子刊在线发表了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,联合中国健康教育中心李英华研究员团队完成的《中国烟草依赖的患病率与影响因素:基于2018年全国居民健康素养监测调查结果》。该研究首次明确了我国烟草依赖的流行状况及危险因素,对我国控烟,特别是临床戒烟工作,具有积极的推动作用。(Lancet Regional Health - Western Pacific.5月3日在线版)。

呼吸专栏编委会

名誉主编:钟南山 王辰

指导专家(按姓氏拼音排序):

白春学 陈良安 陈荣昌

代华平 康健 李为民

林江涛 瞿介明 沈华浩

刘春涛 孙永昌 徐永健

周新

主 编:曹彬 应颂敏

轮值主编:肖丹

执行主编(按姓氏拼音排序):

邓朝胜 郭强 宋元林

孙加源 熊维宁 徐金富

侯刚 张静(上海)

编委(按姓氏拼音排序):

班承钧 保鹏涛 常春

陈成 陈湘琦 陈燕

陈颖 陈愉 代冰

董航明 杜丽娟 范晔

冯靖 高丽 高凌云

关伟杰 韩丙超 何勇

何志义 贺航咏 蒋汉梁

揭志军 李春笋 李丹

李锋 李力 李琪

李伟 李园园 李云霞

梁硕 梁志欣 刘波

刘丹 刘崇 刘宏博

刘敬禹 刘琳 刘伟

陆海雯 罗建江 罗壮

马德东 马礼兵 纳建荣

潘殿柱 施熠炜 石林

史菲 苏欣 孙健

唐昊 田欣伦 王东昌

王峰 王虹 王华启

王一民 文文 夏旻

肖奎 谢佳星 谢敏

邢西迁 徐燕 徐瑜

徐月清 杨会珍 杨姣

杨士芳 姚欣 于洪志

喻杰 张固琴 张惠兰

张静(天津) 张一

赵俊 赵帅 周国武

周华 周敏 周庆涛

吸烟者中烟草依赖的患病率高达 49.7%

该研究在8万余名具有良好全国代表性的“全国居民健康素养监测调查”人群中,首次评估了我国烟草依赖的流行状况及危险因素,弥补了我国乃至全世界该领域研究证据的不足。结果显示:第一,2018年我国约有1.835亿吸烟者患有烟草依赖,其中1.775亿为男性;第

二,在现在吸烟者中,烟草依赖的患病率高达49.7%,即近一半的吸烟者对烟草成瘾,且男女、城乡之间没有显著差异;第三,患有烟草依赖的吸烟者,戒烟成功的可能性更低,非烟草成瘾者,戒烟成功的可能性是烟草成瘾者的2.88倍;第四,不同省份的烟草依赖患病率存在差异,

北京、上海、浙江等地最低,青海、山东、江西、新疆等地最高。

烟草依赖是一种致死性慢性病

众所周知,烟草烟雾中含有大量有害物质,其中包括至少69种已知的致癌物,可对身体健康造成严重危害。与此同时,烟草中还含有成瘾性很强的物质——尼古丁。

当吸烟时,烟草中的尼古丁会在10秒钟内迅速随着血液进入吸烟者的大脑中枢,与大脑内的尼古丁受体结合,刺激多巴胺的急剧、短期释放,而多巴胺可以让人产生欣快感。但是这种作用很快就会消失,从而使吸烟者在不吸烟时产生烦躁不安、易怒等反应,随之本能的渴望就是再次吸烟。这就是烟草依赖。烟草依赖本质上是一种致死性的慢性疾病,国际疾病分类编码为F17.2。

但目前无论是公众还是学术界,对烟草依赖的成瘾性与危害性缺乏重视。2019年,王辰院士、肖丹教授在国际著名期刊《英国医学杂志》明确提

出“烟草依赖应被视为致命的非传染性疾病”。本次研究的结果表明,面对如此庞大的患有烟草依赖的吸烟者,亟需提高我国政府、医学界及大众对烟草依赖的重视程度,将烟草依赖视为与高血压、糖尿病或心脑血管疾病相当的致死性的慢性非传染性疾病。

烟草威胁环境

#2022世界无烟日#

烟草在整个生命周期中都会污染地球并损害所有人的健康。

患有烟草依赖怎么治

门诊戒烟。戒烟门诊是对吸烟者进行专业化戒烟治疗的一种有效途径和方式,目前至少已有数百万人通过戒烟门诊成功戒烟。

当吸烟者来到戒烟门诊就诊时,具有专业技能的戒烟医生会对就诊者进行多方面评估,包括个人基本情况、吸烟情况、烟草成瘾程度、之前的戒烟

尝试、戒烟原因和意愿等,再根据临床戒烟指南推荐的方法与个体情况制订个性化戒烟治疗方案。同时会进行定期跟踪、随访戒烟情况,帮助解决戒烟过程中遇到的问题等,可以有效提高戒烟成功率。

此外,戒烟门诊可进行呼出气一氧化碳(CO)检测,可通过显示吸烟者呼

出气中的CO值,使吸烟者客观的认识到吸烟的危害,在戒烟过程中,呼出气CO浓度降低,可使就诊者观察到戒烟给其带来的健康益处,增强戒烟的决心。

如果目前吸烟但还没有被诊断为烟草依赖的人,同样建议戒烟,可尝试自主戒烟,也可选择前往专业的戒烟门诊戒烟。

此外,随着互联网技术不断发展,移动戒烟应运而生。我国移动戒烟项目主要包括微信公众号“在线戒烟”、微信小程序“在线戒烟”和官方网站“在线戒烟网”三部分内容。烟民朋友可通过微信公众号“在线戒烟”进行戒烟报名,并获得个性化戒烟帮助。(下转B3版)