

戒烟门诊一年接待人数寥寥

控烟之路任重而道远哦



一名男子在第一人民医院住院部门口吸烟，“禁烟”标识近在咫尺。徐火炬 摄

□ 赵毅 晚报记者 柯慧敏

去年5月31日，海军安庆医院在全市首开规范化戒烟门诊，为有戒烟需求者提供戒烟诊疗、教育以及咨询，并为他们建立规范化戒烟档案。记者5月30日走访获悉，该院每周四下午定期开设戒烟门诊，从接诊数据来看，戒烟门诊成立一年接待的病人并不多，仅有200多人，年龄集中在30-60岁，全为男性。这究竟是什么原因呢？

每周就诊量停留在个位

海军安庆医院戒烟门诊专家方玉林介绍，从每次坐诊情况看并不理想，每周仅有四五位烟民前来咨询。

一方面存在庞大的吸烟人群，可戒烟门诊为何遇冷呢？对此方医生认为，虽然宣传力度一直在加大，但成效不大，“近一年，主动前来戒烟的烟民寥寥无几。很少有人把吸烟当成病，更别说来看戒烟门诊了，大多数人都是患病后才想到戒烟。”

至于戒烟难的原因，方医生认为，在于吸烟者患上了“烟草依赖”，其本质是一种称为“尼古丁成瘾”的慢性疾病，“很多人患重病才不得不戒烟，有些人患的不是一般的呼吸道疾病，而是严重的心血管疾病，特别是一些吸烟者咳嗽不停，那种痛苦的感觉让他们产生了戒烟的意愿。如果不是自愿戒烟，是很难达到戒烟效果的。”方医生要求自己所在呼吸内科的患者必须戒烟，每次查房的时候见到患者吸烟都会劝阻，遇到一些上了年纪的患者说半截身子都入土了就抽几口吧，方医生也会毫不客气地进行阻止。

方医生叹息着说：“很多烟民一旦病情有所缓解，就将戒烟的事抛到脑后了。”

戒烟门诊如何帮助戒烟？

那么，医院的戒烟门诊能为戒烟者提供什么服务呢？

据方医生介绍，吸烟者来到戒烟门诊后，医生首先对其戒烟意愿进行

一次相应的评估。医生对吸烟者进行医学检查后，与其交流，借此判断吸烟者烟瘾到达何种阶段、吸烟对他们身体的侵害程度、他们对香烟的依赖性，然后再根据每个人具体的情况采取相应的治疗措施。比如通过了解吸烟者早上起来多久吸第一支烟来判断其对烟的依赖程度；比如想吸烟的时候，可以用别的办法分散注意力，像早起先喝水或者去运动，再不行冲个澡；还有可以扔掉打火机、烟灰缸，尽量远离吸烟人群。

方医生说，如果以上办法都不行，对于存在尼古丁依赖性的吸烟者，就必须把药物治疗和行为治疗相结合，否则很难戒掉，药物治疗在戒烟门诊常用的有尼古丁贴片、尼古丁咀嚼片等。像尼古丁贴片，中度吸烟者需用8~12周，前4~6周用足够剂量的尼古丁来减轻戒断症状，后4~6周将贴片中尼古丁的剂量逐渐减少直至停用。同时，成年戒烟者还需服食盐酸安非他酮等辅助药物，其作用是降低对尼古丁的成瘾性及戒烟过程中所出现的如厌食、兴奋、肝损害等戒断症状。

除了用药物控制外，医生还会从心理上为戒烟者进行适时的辅导。“一般一个戒烟疗程是半年，这中间会要求戒烟者来复诊。通过面对面或者电话咨询，对戒烟进行干预，坚定戒烟者戒烟的信心，从而提高戒烟的成功几率。同时通过呼出气CO（一氧化碳）检测等项目，清楚掌握每阶段戒烟达到的效果。”方医生指出。

控烟立法势在必行

吸烟者对自身健康的无视不容易纠正，但二手烟对公众的危害，却需要政府部门加以重视和严管。市疾控中心健教所所长张玉认为，我市目前尚未出台地方性控烟条例，而推进公共场所禁烟、让公众免受二手烟危害，只有立法一条路可走。目前省内已有部分城市对控烟立法，尽快制定出台公共场所禁烟法规，在室内实行全面禁烟，保护更多不吸烟者免受烟草的危害，这也是我市控烟工作的一个方向。

现实情况——冰火两重天

越来越多年轻男性对香烟“无感”

本报讯（记者 程呈）过去，抽烟、喝酒似乎成了男性的象征，父辈如“50后”、“60后”的人不抽烟的寥寥无几。如今，人们健康生活意识强烈，越来越多年轻男性不愿碰烟，而追求更健康的生活方式和理念。

今年54岁的何军人职33年，是他所在单位的“元老”了，烟龄近30年。5月24日，他告诉记者，虽然自己同时代的人大部分都有抽烟的习惯，可工作这么多年，他感觉到身边抽烟的人越来越少了。“现在单位里新入职的年轻同事几乎都不沾烟，外面公司的人来谈业务也很少递烟。就连单位会议室里的烟灰缸，也不知何时不见了。年轻人不抽烟是好事，我们这些老同志，烟龄长了想戒烟都戒不掉。”

“80后”安庆小伙方罗高中毕业于安庆一中，今年春节期间，他参加了同学聚会，意外地发现参加聚会的20多位男同学中只有4人饭后抽烟，其中包括他自己。“我问了好几个同学为什么不弄根烟抽抽，回答各有千秋，有的说烟有啥好抽的，有害健康花销还大，大城市房贷压力就够大了，哪还有闲钱抽烟；还有的同学说单位不让抽烟，加上工作忙，没时间抽。”方罗说，眼看大家都对烟无感，他就不好意思当着同学的

面抽烟了。

23岁的吴静最痛恨香烟，她对记者说，她家里男性长辈全都是资深烟民，尤其是她的爷爷，抽烟抽了一辈子，肺一直不好，经常咳嗽，咳起来离得老远都能听见。“即便如此，我爷爷依然爱香烟胜过一切，我爸和我妈一直想方设法阻止他抽烟，他也戒了很多次，可惜屡屡失败，最后只好由他去了，不再强行阻止，让他尽量少抽。”吴静说，虽然她的爷爷辈和父辈都是老烟民，可到了她这一代人，情况却非常乐观，环顾自己家族中的堂兄弟、表兄弟，与长辈不同，他们个个洁身自好，基本不沾烟。“我们公司‘90后’占了半壁江山，烟民也屈指可数。”吴静认为，随着人们受教育程度的提高，抽烟的人数也逐步减少。

的确，以前抽烟是男人们的一种社交方式，职场也好，饭局也好，少不了靠分发香烟拉近关系促进交流。如今社会风气改善了，“80后”“90后”成长为社会中坚力量，这群年轻人开始追求更健康的生活，并且女性的社会地位也在提高，广大年轻男同胞们顾及女士的健康，也不好再在公共场所吞云吐雾造成二手烟污染。抽烟这种行为，渐渐被归类成陋习，所以抽烟的年轻人比例在降低也合情合理。

戒烟后复吸屡见不鲜

本报讯（记者 刘惠子）俗话说，不能在同一个地方跌倒两次。但对于戒烟者，有时甚至是连续跌倒。“曾经以为戒烟成功就是重获自由了，不会再掉进香烟的漩涡里去了，但事实上抵抗诱惑是个艰难的过程。”对于戒烟后的复吸问题，采访中很多有过戒烟史的烟民表示“谈何容易”，常常会不可思议地再次将自己推入香烟的漩涡。

39岁的市民陈刚有着近20年烟龄，2018年他的父亲因病去世给了他不小的打击，于是决定为了健康开始戒烟。“成功地坚持了近一年的时间没有抽烟，我自己都以为这辈子不会再碰它了。”陈刚说，2019年4月份，去马鞍山出差的时候，合作伙伴递给他一支烟，他很自然地接过来点燃抽

了一口，没想到长达一年的戒烟成果就这样付之东流了。

今年刚刚退休的市民张峰先生，退休后第一天开始了戒烟行动，可只坚持了不到四个月就告吹了。张先生说，退休后经常去逛公园，本来是为了散心缓解戒烟过程中的不适，可经常碰到一些抽烟的老伙伴，头几次还可以抵挡住诱惑，可渐渐地还是随波逐流抽上了。

“可见戒烟之后，吸烟仍然作为一种社会现象存在并包围着每一个戒烟者，将他逐渐感染，使其再次染上烟瘾。”专家表示，戒烟是一个系统工程，过程难，主要是烟毒排出身体的排异反应，毅力不够的话难以克制，戒烟就是要摆脱对尼古丁的依赖，清除体内的毒素，才能彻底根戒烟瘾。