

编者按 今年的5月31日是世界卫生组织(WHO)发起的第十八个“世界无烟日”。主题是“卫生工作者与控烟”。宣传口号是“卫生工作者——控烟的表率”“劝阻吸烟——卫生工作者的职责”。

为什么要强调卫生工作者参与控烟呢?首先,卫生工作者拥有丰富的医学知识,通过了解可以很快掌握吸烟所带来的各种危害,掌握劝阻戒烟的方法。其次,医生比别的群体能接触到更多的吸烟者,劝阻面大。再次,医生的话语更能使吸烟者信服。所以,卫生工作者在控制烟草方面责任重大。

### 医生是协助人们戒烟的最合适人选

吸烟不仅严重危害人类健康,同时还污染环境,并造成巨大的经济损失,是社会的一大公害。据WHO估计,目前全世界每年有400万人死于与烟草有关的疾病,到2020年这个数字将增加至1000万,其中70%是在发展中国家。消除烟草的危害已日益受到我国卫生部门和各级政府部门的关注和重视。

医生在预防和控制烟草危害工作中担负着极其重要和特殊的作用。调查显示,大约70%~90%的吸烟者每年与医生接触。而医生通常被看做是健康的维护者,他们的行为被视为楷模和榜样,医生对人们的劝告会产生更好的作用。在与吸烟患者的接触中,医生对其吸烟行为给予一定的关注和劝阻,就可能让吸烟者的行为发生实质性的改变。实践也证明,医生是协助人们戒烟的最合适人选。

欧美等发达国家40多年的成功控烟经验之一,就是对医务人员培训,并动员他们参与禁烟运动。世界卫生组织和多国卫生部门都鼓励和动员医务人员,包括临床医生、牙医、护士、健康教育工作者等积极投入预防和控制烟草的工作中。

作为卫生工作者,在预防和治疗吸烟患者中,先要了解以下几个方面的知识:

(1)烟草依赖是一个慢性的状态,需要反复、不断干预。目前的有效治疗方法,能使烟草依赖者摆脱“烟瘾”,甚至永久戒断。

(2)简单的烟草依赖治疗是有效的和经济可行的,每个吸烟者都应该得到至少一种治疗方法。根据不同阶段的不同需要,卫生工作者应为他们提供不同的干预和治疗方法。

(3)医务人员和医疗卫生部门必须对医疗机构内吸烟者进行识别、记录和治疗,并形成规章制度。

### 戒烟指导分五个步骤

大量研究表明,目前有许多种戒烟方法,医生的职责是确保这些方法有效、正确、顺利实施。医生在干预和治疗吸烟患者时,必须收集必要的信息,做出重要的决策。干预主要分为以下几个步骤:

步骤一 识别吸烟者

识别吸烟者也是进行戒烟治疗的关键的一步。要正确识别吸烟者就要求医疗机构必须形成制度化的监测系统,对每一个来就诊的患者都要询问其吸烟状况并记录进病史中。

#### 步骤二 劝阻吸烟

一旦识别出患者是吸烟者,就应至少给予简

但是,目前我国卫生工作者在控制吸烟方面,没有起到很好的表率和指导作用。中国疾病预防控制中心2004年的一项调查表明,部分地区正确掌握吸烟危害知识的医生不足50%,在部分地区医生吸烟率高达55%。我们在医院可以看到这样的情况,有些医生在告诫患者要戒烟的同时,自己却在吸烟,这样会使告诫的“威信”大打折扣。

因此,在无烟日到来之际,我们呼吁:为了控制烟草危害,希望卫生工作者能做出表率,不吸烟,不让烟,并积极宣传吸烟的危害以及控烟的方法。

单明了的劝阻。此时,医生对吸烟者的劝阻应该是明确、坚决和个性化的。例如,医生可以这样劝阻:“作为你的医生,我需要让你知道戒烟是保护你的健康的很重要的一件事”,“为了你的身体健康,你一定要戒烟,并且我会帮助你的”。同时可以与病人一起分析吸烟对其身体健康、对家人和孩子的不良影响等。

#### 步骤三 评估吸烟者戒烟意愿

在劝患者戒烟的同时,医生应评估吸烟者的戒烟意愿或状态。并不是所有的吸烟者都想戒烟。吸烟者要么出于无戒烟准备阶段,要么处于准备戒烟阶段,要么处于正在戒烟阶段,在每一个阶段他们都有着不同的需要,医生应采取不同的干预方法。

#### 步骤四 说服不愿戒烟者

一般来说,只有少数吸烟者(约10%)是真正准备戒烟的。对于大多数不想戒烟的吸烟者,医生需要投入更多的时间和精力促进他们产生戒烟愿望。目前临床通常运用的是增强戒烟动机方法,医生在与吸烟患者接触和交谈中,不断加强其戒烟的意愿和动机。

#### 步骤五 对愿意戒烟者提供帮助

在医生帮助吸烟者戒烟的过程中,医生和患者应该团结一致。医生作为一名协助者或咨询者至少要提供两个方面的帮助:第一是尼古丁替代疗法。特别是对于每日吸烟超过10~15支和清晨醒来半小时内吸第一支烟的患者,尼古丁的替代治疗可能是十分有效的。目前推荐使用尼古丁药贴和尼古丁口香糖,在治疗中,要注意使用的剂量、时间和禁忌症。第二是咨询和心理指导。就是要根据不同需要的吸烟者提供不同类型和强度的咨询或指导。内容包括帮助病人制定详尽、个性化的戒烟计划;对烟瘾较重的病人,鼓励用尼古丁替代疗法;对病人进行随访,注意戒断症状的出现和避免反复。

总之,医生在帮助病人戒烟的过程中,所投入的时间和精力越多,越能提高戒烟的成功率。吸烟不仅是个人的行为,而且是社会问题,控烟工作需要个人、家庭和社会多方面的关心、支持和参与。作为医生,更应在控烟工作中发挥巨大的作用和影响。

文/上海复旦大学 周雷 李枫

# 医生,请伸出援助之手

## 医生指导戒烟的原则和方法



# 成功戒烟 有路可循

笔者多年来一直义务从事控烟、戒烟工作,在和众多的烟民打交道过程中,逐渐积累、总结出了一些戒烟方法。在此写

出,希望能给戒烟者有所帮助。戒烟之道有以下九个主要步骤,需要循序渐进,一以贯之。

深知吸烟之害 许多中国烟民只对呼吸系统的气管炎、肺癌、肺气肿等病症和吸烟有关略知一二,而对吸烟是引发各种癌症、心肌梗塞、中风等重大疾病的事实就了解不多了。至于二手烟直接危害别人的健康,吸

烟影响夫妻感情和家庭幸福;吸烟浪费社会资源,引发火灾等诸多弊端,绝大多数烟民都不会加以深思和了解。而只有对吸烟的危害有了深入了解,烟民们才会有戒烟的强烈愿望。

痛下断烟决心 吸烟者要戒烟,先要想想吸烟对自己造成的损害和不便是什么。例如笔者有一位同乡好友,他要去国外探看刚世不久的外孙女,他女儿传来的话语是“爸爸,你不能把吸烟的行为带到我们家,你还

是戒了烟再来吧!”他便真把烟戒了才成行。所以,烟民要决心戒烟,可以先找到与自己有切身关系的理由,例如妻子怀孕,节省开支,以及要改善夫妻关系,要摆脱吸烟的约束等等。

明了戒烟之难 戒烟的难处来自三个方面,那便是戒烟者需要解脱他对吸烟的三重依赖:生理、心理、习惯。

生理依赖是不吸烟身体受不了,会有各种戒烟症状产生,如食宿不安、心烦意乱、脾气暴躁、哈欠连天等。许多人要戒烟,但没想戒烟后有这些反应,便惊慌失措,破戒再吸了。吸烟人产生生理依赖是烟中尼古丁的作用。尼古丁有成瘾性,可以和脑神经的细胞结合呼应,在吸烟者血液中缺乏尼古丁的时候就发出“来瘾”的信号,这时烟客的最佳反应和答案就是一烟点燃,让烟中的尼古丁吸入肺泡,进入血液,直传大脑,而“过瘾万事足”了。所以,戒烟者要有方法抵制烟瘾,是戒烟成功的第一道关口和要求。

吸烟者吸烟日久便产生了心理方面的依赖,那便是感觉到吸烟是和个人心理的平衡、情绪的稳定息息相关,不可或缺。有了它,就气定神闲,缺了它,就六神无主。吸烟者这种心理依赖是根深蒂固的。如果吸烟者仓促戒烟,没有必要的准备,就会感到失控、沮丧和难以自处。

习惯依赖便是吸烟成习,在许多情况下,自己会不知不觉地取出香烟,这已是不经思索的条件反射了。至于何时何处点烟便是因人而异,其可能性是变化无穷的:吃饭时、吃饭后、打麻将、闲聊天时、动脑筋时、没事干时、有事干时……因而,吸烟者要戒烟也必须要知道自己该如何处理这些吸烟习惯,才能克服有关困难。

做好戒烟准备 戒烟行动前的心理准备是:戒烟者要有强烈的戒烟动机和理由,戒烟是自愿的,不是被迫,不是勉强,同时也知道戒烟是困难的,但难归难,戒必戒。还要知晓有效的方法和途径可以克服烟瘾。

戒烟前也要争取至亲好友的支持,要他们从旁鼓励,助一臂之力。有亲友登门吸烟,并劝家中戒烟

者破戒烟时,家人们便得挺身而出,为戒烟者做挡箭牌,说一些礼貌而坚决的话,如:“我老公吸烟感到不好,正在戒烟,你们不要强劝他吸。”为了家人健康和全家幸福,这种仗义执言的行动是必要的。再说,来家的吸烟客看到主人家有人劝阻吸烟,大多数是理解的,为此恼羞成怒,拂袖而去的又有几人?

采取戒烟行动 采取戒烟行动有两种方式,一是渐减吸烟量,二是“一刀两断”。渐减有两个做法:一是逐渐减少每日吸烟枝数。如平常每天吸1包烟,在采取戒烟行动时,就决定每天吸18枝,定量分配,绝不逾限。三两天下来,稳住了神,再依次递减。这样“步步下台阶”,到了个把月,已是每天只吸一两枝烟了,那时再最后加把劲,全天不沾烟。渐减法的第二招是推迟法。平常每天起床后1小时内吸烟,如今便改为起床后两小时才开始吸第一支烟,以后再逐渐推迟为3小时、4小时……直到睡觉前都不吸烟的最后一刻为止。以上的渐减法,对某些人适用,对某些人不适用,戒烟者要量力而行。

戒烟者一开始戒就完全断烟,西方说法是“冷火鸡法”。有很多人是采取这个办法,要戒就戒断,

不必拖泥带水。可是,请戒烟者留意,渐减也好,一刀两断也好,其最终目的是成功地戒除烟瘾,所以,不同方法都是殊途同归,没有好坏、优劣之分。

有人戒烟时要“坚壁清野”,把家中的香烟、烟具等全部清除,扫地出门,这种方法也不是良方。因为许多戒烟人突然要和多年习以为常的香烟和烟瘾告别,依依不舍不说,心里更是七上八下,没有把握。烟具全部清除,就会造成心理压力,反而增加了戒烟的痛苦和困难。要是香烟仍在,烟具尚存,只是束之高阁,自己便一方面可以用自勉和毅力为后盾,对香烟是“可见而不及”,对吸烟是“可吸而不取”,这时反而心安理得、情绪稳定,更可以看出戒烟的成效,减少戒烟的恐惧。以上两个做法都可以视个人情况,择一而行。如果戒烟前的准备不足,只凭抛弃烟具的匆匆之举,不是戒烟成功的适当途径和方法。

应付戒断症状 戒烟时人体就会产生各种症状。当然,没有戒烟药品帮助,戒烟者坚持不吸烟,熬过十天半月,那些扰人的戒断症状,如失眠、心烦、焦虑、口干等等,都会逐渐消失。但可惜的是,

大多数戒烟人都熬不过这一关,就举手投降了。为了协助戒烟者渡过生理方面断烟的难关,可以用一些尼古丁替代产品。它们产生的一致效用是抑止吸烟欲望,减轻戒烟苦楚。

化解环境压力 中国吸烟风盛,环境的压力和引诱是主要原因之一。所以,要戒烟成功,就必须准备应付和化解环境对吸烟的鼓励,以及环境对戒烟的阻碍。这时戒烟者便要留意做到以下两点:少去吸烟场所是其一,多去禁烟场所是其二。例如去禁烟的商店和执行禁烟而行之有效的公共场所,去不吸烟的亲友家做客等等。除了有家人配合,在自己家中坚决拒别人的劝烟外,自己在戒烟期间不要向劝烟者明言自己正在戒烟,要推脱说自

己不吸烟(对不熟的人),或是不舒服,要暂时不吸烟(对熟人)。这样可以免去许多不必要的解释,使戒烟得以顺利进行。

在戒烟期间生活和工作遭遇到困难和挫折时,最易重拾香烟,以求暂时解脱。这时要咬紧牙关,一面积极寻求解决问题的有效方法,一面和至亲好友联系,获得他们的鼓励和支持。戒烟者也要学习解除疲劳和化解紧张的健身办法,使身心放松,减弱在重压下重拾香烟的可能。

改正吸烟习惯 戒烟者要立一个吸烟习惯的明细表,详细记载自己吸烟的时刻、环境等,并预先准备好应对之策。例如,对付“饭后一支烟”,就可以在饭后漱口或刷牙,或叼根牙签作为替代品,或起身散步,转移注意力。

再有,自己也要做个记录,了解自己戒烟后犯烟瘾的间隔是否逐渐变长;烟瘾上身时,难过的时

间是否在逐渐缩短。这样做,是让戒烟者本人体会到自己的戒烟成效。

戒烟者必须知道,个人吸烟多年,自己取烟、点烟、吸烟的行动不知重复了多少次,这不但已习惯成自然,更是自己感到满意和舒适的特定行动,要克服这个习惯,就得格外有耐心、有方法。而当事人只要态度明确,方法得当,就可改正这个吸烟习惯。

防范戒烟反复 这里提醒戒烟者,戒烟期间尤其要注意的是,在交际场合要坚决拒别人的让烟。因为在任何借口下吸“一支烟”,都是重返“烟圈儿”之始。再有,戒烟者一方面要采取各种预防措施,不要轻易走上重开吸烟之路;另一方面,如果再拾香

烟也不要自责过深,甚或是自暴自弃,或谈戒色变,以后不再做戒烟的尝试了。因为每次戒烟不管持续时间的长短,对戒烟者而言都是逐渐走上最终戒烟成功的一个阶段和进步。而当事人总结经验,再接再厉,便也一定可以最后大功告成。

文 臧英年

# 烟草危害 无孔不入

吸烟对人体的危害很大,人们一般都知道吸烟对肺不好,其实吸烟对于人体的危害是从头到脚、无孔不入。

对头部的危害 据医学研究发现,吸烟会一定程度上导致脱发或者令头发失去光泽。吸烟者眼睛会经常感到不适,头痛也是常见现象。

对口腔的危害 以色列科学家最近称,吸烟能破坏唾液起保护作用的因子,并将其转化为危险的化学物质,从而增加患口腔癌的危险。同时,吸烟会对人的牙齿造成伤害,留下污渍,并可造成牙龈病变,还会使味觉不灵敏,咽喉受刺激等。

对呼吸系统的危害 长期吸烟会刺激损害咽部和气管的黏膜,引起多痰、多咳和慢性气管炎等。久而久之,会使支气管和肺泡壁失去弹性,通气功能下降。同时,烟焦油是致癌物质,如果它沉积在吸烟者肺中,容易引起肺癌。据国外统计,约有80%的肺癌患者可能是因吸烟引起的。

对心血管系统的危害 烟草中的尼古丁可影响人体对脂类的代谢,使血液中游离脂肪酸和胆固醇的含量增加,致使动脉出现粥样硬化。重者可引起动脉闭塞。如果病变是发生在冠状动脉,就可能引起心肌梗塞。

对神经系统的危害 烟草中的尼古丁对神经系统有暂时的兴奋作用,随即产生持续的麻痹作用。长期大量吸烟,会造成神经元细胞通透性和神经细胞膜的兴奋性发生改变,并能引起神经紊乱,出现记忆力衰退、注意力分散、反应迟钝和失眠多梦等中毒症状。美国著名的拳王阿里最反对吸烟,他认为吸烟会使动作失去灵敏性,反应迟钝,不能成为优秀的拳击运动员。

对消化系统的危害 烟草里的有毒成分会抑制消化腺分泌消化液,使人体消化功能减弱,消化道黏膜的抵抗力下降。同时,由于吸烟可以加速胃排空,长期吸烟者容易患溃疡病。

对泌尿系统的危害 医学家发现,人体尿路结石与体内微量元素的代谢关系非常密切,如血清中镁、铝、氟、铜、锌等的含量及其在尿中的排泄量,与尿路结石的形成有直接关系。研究发现,吸烟对这些微量元素的代谢影响很大。

对生殖系统的危害 吸烟会造成男性生殖系统功能的改变,使精子发育不正常,活力减弱,导致男性阳痿、不育。吸烟还可诱发睾丸癌。女性吸烟者也会对生殖系统和月经带来影响,同时吸烟妇女比不吸烟妇女更易骨折、患骨质疏松等。

特别需要指出的是,孕妇吸烟会给胎儿带来很大危害。孕妇吸烟,易发生宫外孕和前置胎盘;同时烟焦油能引起人体内染色体畸变和基因突变,从而造成遗传物质的变化,引起流产、早产、死胎及胎儿的先天性畸形等。一般吸烟孕妇所产的新生儿体重偏低、体质差,易患多动症;肺部发育不成熟,易受感染,病死率较高,患先天性心脏病的危险也会增加。 文 邹新元