

肺癌、急性心梗、胎儿畸形……

世界无烟日 给你一个戒烟的理由

记者 沈亚婷 文/图

5月31日是第37个世界无烟日，今年世界无烟日的主题是“保护青少年免受烟草危害”。近日，记者走访了银川多家医院的戒烟门诊，发现主动到戒烟门诊寻求帮助的大多是已经尝到了健康苦果的人，肺癌、慢阻肺、心血管疾病、哮喘、长久不愈的咳嗽困扰着他们。而在他们背后，还有一大群默默忍受二手烟、三手烟折磨的被动吸烟者。无论主动吸烟还是被动吸烟，他们接触烟草的历史都能追溯到青年甚至少年时期。



在银川市第一人民医院戒烟门诊，戒烟咨询者正在候诊。

周保对戒烟咨询者进行戒烟指导。



A 尝到吸烟带来的苦果 他们来到戒烟门诊

周保是银川市第一人民医院戒烟门诊主任，这个门诊每周三开诊，每年接诊100多名戒烟咨询者。5月29日，60岁的高先生来到这里，下定决心要戒烟。高先生吸烟40余年了，每天不止吸一包烟，他坦言其实知道吸烟有害健康，但自己烟瘾太大，总也下不了决心。直到去年，他体检查出了肺癌（早期），做了手术，这才真正认识到吸烟带来的可怕后果，彻底断了吸烟的念想，于是向医生寻求专业支持。周保为他做了戒烟评估和一氧化碳积蓄浓度检测，确定高先生的烟瘾属于重度，并为他定制了个性化戒烟方案，除了常规的戒烟心理咨询，还开了一些辅助戒烟的药物，帮他缓解戒断反应。

在银川市第三人民医院戒烟门诊，60%~70%的戒烟咨询者都是查出各种呼吸道疾病、心脑血管疾病才来咨询的。还有一部分年轻人前来戒烟是为了备孕，以求优生优育。医生高振芳在银川市第三人民医院戒烟门诊坐诊已经三年多了，再加上过去十年间在其他医院、其他科室工作的经历，见识了各种各样与吸烟息息相关的幸不幸病例。

印象最深刻的是规培期遇到的一个年轻患者，28岁就突发急性心梗，连夜被送到医院做了介入治疗。这么年轻得心梗，这在十年前是不常见的，高振芳和同事层层筛查排查病因，患者既没有家族史，也没有基础病，唯一的高危因素就是吸烟。“别看他年龄不大，烟龄已经将近十年了，每天大概吸两包烟，他患急性心梗与长期大量吸烟脱不开关系。”高振芳说。

另一个印象深刻的戒烟者是高振芳的朋友，是个名副其实的大烟枪，一天能吸三包烟，与他朝夕相处的妻子深受其害，被迫成为二手烟吸烟者。两人在26岁优生优育的年纪孕育了第一个孩子，还没高兴多久，做四维彩超时医生发现胎儿有先天性畸形，最后不得不终止妊娠。教训太过惨痛，悔之晚矣，这个年轻人痛下决心戒了烟。两年后，脱离了烟草伤害的夫妻俩再次有了孩子，这次他们的孩子很健康，为了自己和他人的健康，他至今再也没有吸烟。

B 被动吸烟者之殇：逃不开二手烟三手烟

每一个主动吸烟者的背后，都有很多个被迫忍受二手烟、三手烟伤害的被动吸烟者，他们无奈、愤怒，却很难逃离烟草环境。64岁的吴女士自从和丈夫结婚后，被二手烟熏了40多年，儿女们从小被二手烟熏着长大，如今又轮到了孙子辈，她很痛苦，却也无奈。丈夫烟瘾很大，她从年轻时就在阻止，但丈夫听不进去，说得多了就会吵架，慢慢地她就懒得多言了。

高振芳曾经在心内科病区工作过一段时间，那里收治的都是心梗之类的心血管疾病患者，询问病史时，90%以上的男性患者都吸烟，而女性患者基本都不吸烟，但她家里基本都有吸烟者，不是丈夫就是孩子，她们长期生活在二手烟环境里。

周保说，烟分为主流烟和侧流烟，主流烟是指烟草点燃时吸烟者吸入的烟雾，侧流烟是指烟草点燃后在吸烟者吸入间隔时产生的烟雾。一支烟点燃后可以产生两升烟雾，少部分被主动吸烟者吸入，大部分则弥漫在环境中，被其他人吸入，这是二手烟，还有一些沾染在烟雾暴露者的头发上、衣服上、家里的窗帘上、家具上，数日不散，这是三手烟。“无论是几手烟，无论是主动吸烟还是被动吸烟，造成的伤害都是一样的。尤其是对儿童青少年，由于小孩的肺功能还没有完全发育完善，长期生活在烟草环境中，对孩子的伤害更大，容易出现注意力不集中、认知功能下降、记忆力减退、情绪不稳等问题。”周保说。

C 很多吸烟者吸第一支烟都是在青年甚至少年时期

在戒烟门诊，很难看到主动前来咨询的青少年戒烟者，但在街头巷尾、初高中学生聚会的场合，却时常能看到聚在一起吞云吐雾的青少年。而回溯戒烟咨询者们的吸烟史，周保和高振芳发现了一个共同的特点：很多吸烟者吸第一支烟都是在青年时期甚至少年时期。而问起吸第一支烟的原因，大部分吸烟者给出的答案是模仿，有的是模仿影视剧中的角色，有的是模仿身边的长辈，他们觉得吸烟是一种很酷、彰显个性的事。还有一部分吸烟者入坑是因为同伴效益，在一些场合，周围的同学或朋友都吸烟，还有人发烟，自己如果不吸，就显得格格不入，融入不到氛围中。当然，也有很多人吸烟是为了缓解焦虑

情绪，释放压力。

高振芳曾帮助过几例青少年吸烟者，其中有一个是体校的学生，但她最初并不是来看戒烟门诊，而是因为咳嗽咳痰看普通呼吸科门诊，高振芳询问病史时得知她有吸烟史，一运动就咳得厉害，反复不见好转，便帮她制定了戒烟计划，但这孩子执行得却不好。

如何帮助儿童青少年拒绝人生中的第一支烟？周保说，全社会要共同努力，学校要做好健康教育和控烟宣传，让孩子从小认识到烟草的危害。最重要的是宣传和倡导健康的交往模式和生活方式，将吸烟排除在社交行为之外。家长则要以身作则，给孩子营造无烟的家庭环境，做拒绝烟草的好榜样。