

5月31日是第34个世界无烟日,今年的主题是“承诺戒烟、共享无烟环境”。戒烟,不仅能让自己免受烟草带来的健康问题,还能让身边的人不用受二手烟的威胁。早戒烟,早受益,文明生活期待无烟环境。那么,如何才能科学戒烟呢?

远离烟草



共享无烟环境

循序渐进 科学戒烟

“烟瘾的养成不是一天两天,戒烟也不可能一蹴而就。”晋中市第一人民医院医生郭江林告诫广大烟民,戒烟不能急于求成,要循序渐进。她建议:“可以听从医嘱尝试药物戒烟,比如尼古丁替代和安非他酮缓释片,同时配合心理的行为认知疗法。戒烟贴和戒烟口香糖也有辅助作用,但一定要在医生的指导下使用。”

郭江林特别强调,很多人推崇的激光、电子烟、催眠等戒烟方法,因为疗效不确切,且没有循证医学证据,不建议大家使用。同时,爱和责任的支撑,能增强人戒烟的意志。“爸爸能戒烟,是我的功劳!”3岁的琪琪说。琪琪家住市城区书林世家小区,在准备生琪琪时,琪琪爸爸已经有6年吸烟史。备孕前,为了孩子的健康着想,琪琪爸爸决定戒烟。靠着爱孩子的一颗心,加上妻子的监督,他成功戒烟。

市民高玉虎戒烟的动力也来自亲人。2018年秋天,高玉虎的爸爸因肺癌晚期与世长辞,去世前刚过完53岁生日。这件事对高玉虎的触动特别大。想想年幼的儿女和一天天变老的妈妈,他逼着自己戒了烟。他说:“这个家还需要我,我不能倒下。”

此外,兴趣爱好也是戒烟路上的“好伙伴”。“我喜欢音乐和画画,实在想抽烟了就画画,因为注意力高度集中,自然就忘记吸烟了。”市民王珏之前每天抽十几支烟,戒烟一年多,现在每天不超过两支。她信心十足地告诉记者:“今年年底前一定能彻底戒掉!”

(张莉芬)

戒掉烟草 如获新生

“大概是初中时,我就和周围的同学一起抽烟。从一天一包到一天两包,烟瘾越来越大。”如今,三十岁出头的窦先生,已经拥有15年烟龄了。他说:“因为吸烟,妻子经常和我发生矛盾,尽管采取了多种戒烟方式,但都以失败告终。”

窦先生告诉记者,他吸烟量最大的时候是刚参加工作时。15年烟民生涯,他曾多次尝试戒烟,但是强烈的戒断反应让他不得不中途放弃。窦先生说:“复吸是最可怕的,往往会使原本降下来的烟量成倍递增。”

“后来在一次聚会中,朋友向我介绍了戒烟门诊。在家人的支持下,我鼓起勇气再次走上戒烟之路。”在专业医生指导戒烟的过程中,窦先生还会利用“戒烟群”和一些“戒友”们抱团取暖,一路相互鼓励。就这样,他顺利实现了自己多年未能完成的戒烟愿望。

谈起戒烟后的生活,窦先生表示,感觉如获新生。“戒烟到现在近一年时间了,在此期间一根香烟都没碰过。最明显的感觉就是身体轻松了,以前我经常胸闷、咳嗽、吐黑痰,现在这些症状已经全部消失了,精力愈发充沛,身上再也没有难闻的烟味,朋友、同事都说我气色好了很多。”窦先生说。

世上无难事,只怕有心人,窦先生希望通过亲身经历,帮助和他一样苦恼的烟民。

(程浩)

方法不当 适得其反

“靠电子烟戒烟,就像从一个火坑跳到另一个火坑,太不靠谱了。”市民小曾今年36岁,吸电子烟两年。两年前的次同乡会上,他从老乡口中知道了电子烟。“老乡说电子烟很健康,还能帮助戒烟,”小曾高兴坏了,“当时我已经抽烟抽了七八年了,气管不好、还有咽炎,一直想戒烟但都没成功。”

得知电子烟能戒烟,小曾欣喜若狂,便买了一支。“刚抽时感觉比香烟味道淡些。”小曾说。两年下来,抽电子烟上了瘾,一天不吸就难受。

“很多电子烟宣称安全无焦油,以此获取吸烟者的信任。但是电子烟没有‘量’的概念,加上含量标示不清,如果长时间吸,摄入尼古丁的量有时比戒烟前还高,让烟瘾更难戒掉。即使是不含尼古丁的电子烟,依旧存在肺功能损伤,增加后代哮喘的风险。”晋中市第一人民医院戒烟门诊樊医生介绍,电子烟产生的二手烟,同样会危及健康。电子烟会向室内释放可吸入的液体细颗粒物和超细颗粒物、尼古丁和甲醛等致癌物质。

记者在采访中发现,除了电子烟,还有市民尝试过依靠口香糖等替代品戒烟,但效果并不明显。

(张莉芬)

记者
手记

控烟力度应加大

张颖

每年,我国都有上百万人因烟草失去生命,有7亿多人受二手烟的危害。我国民众为烟草付出了巨大的健康代价。近几年,各地陆续出台了一些有关控烟的地方性法规,效果却并不乐观。

笔者认为,这主要是因为各地的控烟工作和控烟宣传较为散碎,无法形成合力。很多人至今都不知道,可以通过医院的戒烟门诊、免费戒烟热线等途径来科学戒烟。相反,一些企业和商家抓住了吸烟者想戒烟的心理,生产出类似电子烟、戒烟糖等戒烟产品。这些产品在商家夸大其辞的宣传下,成了烟民戒烟的首选,而科学、有效的戒烟门诊、戒烟热线却乏人问津。

此外,控烟法规存在很大的弹性,且没有明确的执行主体,这就导致了吸烟者似乎谁都可以管,但是谁也管不着的现状。于是,我们的“控烟”,更多的是靠被动吸烟的个体与吸烟者之间的博弈。而个体控烟有时会遭到吸烟者的反驳与无视,甚至引发冲突。由此可见,仅靠个人自觉或是他人劝说是远远不够的。

笔者认为,控烟要想取得好的效果,应该将其纳入各项考核中。比如,若是餐厅,就可将其纳入餐厅的卫生评定中;若是企事业单位,就可将其纳入文明单位的评选中。

本版策划:路丽华
本版统筹:张 颖

