



逐渐减量还是立刻停吸 哪些人要去戒烟门诊 戒烟路上的拦路虎

□本报记者 张鸿鹏

3月17日晚7点,福建省疾病预防控制中心健康教育促进所副所长、主任医师陈锦辉,福州市第一医院呼吸与危重症医学科副主任医师徐礼裕,福建医科大学附属第一医院心理科主治医师孙江男做客本期《大医生开讲》,一起探讨吸烟相关危害、戒烟应对措施。截至目前,本次直播多平台在线观看与回看人次超过25万人次。

电子烟危害大还是香烟危害大?逐渐减量还是立刻停吸?哪些人要去戒烟门诊?



01 福建省人群吸烟率呈下降趋势 青少年电子烟“抬头”亟待干预

据最新福建省成人烟草流行监测结果显示,福建省15岁及以上人群吸烟率为23.6%,其中男性吸烟率为46.0%(女性为0.6%)。中学生现在吸烟率为4.3%,其中职高男生的吸烟率最高达18.2%。



陈锦辉介绍,从历年监测结果可以看出,福建省总体成人吸烟率呈下降趋势(2017年为25.3%),比全国平均水平(25.8%)低了2.2个百分点。

检测结果还显示:接触二手烟人群居高不下、对吸烟有害健康的认知度不高、对电子烟危害认识严重不足等因素严重影响吸烟率下降。“倡导健康生活观念,远离烟草,任重道远。”陈锦辉说。

今年福建省疾控中心开展了“戒烟我能”控烟短视频线上征集活动,让广大医务工作者和社会各界从更高层面参与并推动我省控烟工作,共同营造良好控烟氛围,为实现“健康福建2030”提出的控烟目标打下基础。

02 电子烟危害大还是香烟危害大? 电子烟是一种模仿烟草的电子

装置,因为无需燃烧,电子烟可规避焦油等不完全燃烧的有害产物,但这并不意味着它就是安全的。

陈锦辉介绍,不论是电子烟的烟液成分,还是其加热以后产生的气溶胶,都存在着健康风险,有害身体健康。电子烟在使用过程中所产生的气溶胶中含有丙二醇、丙三醇醛类、亚硝酸盐、挥发性有机化合物、重金属等已知毒性物质。使用电子烟会影响心率和血压,对心血管和肺部器官都会产生负面影响,增加心血管疾病和肺部疾病的风险。



另外,电子烟中的尼古丁还可能导致青少年的大脑发育缓慢,出现注意力不集中、记忆力下降等情况,甚至可能引发学习障碍、焦虑等问题。无论是健康人群,还是吸烟者,都不推荐使用电子烟。

03 细支果味烟、中草药烟对身体危害会减小吗?

这类细支烟的尼古丁含量可能相对普通卷烟较少,但吸食者会通过多吸、深吸、快吸等方式获取尼古丁,直到血液中的尼古丁含量达到稳定。徐礼裕介绍,细支烟看似“个头”小,吸食者通过这种“补偿”式吸

烟,摄入的有害物质会更多。

此外,有充分证据证明:相比于吸普通烟,“低焦油卷烟”和“中草药卷烟”不仅不能降低吸烟对健康的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。

还有些人认为只要抽烟不过肺就没有问题了,其实不然,即使香烟产生的烟雾未直接吸入肺部,其也会弥散到周围的空气中,被呼吸道重新吸入,其中的苯并芘、焦油等污染物进入人体,也可以引起疾病。“不存在无害的烟草制品,只要吸烟就有害健康。”徐礼裕说。

04 逐渐戒烟VS立刻停吸,选哪个?

有些研究表明,立刻停止吸烟的成功率比逐渐戒烟的高,因为逐渐戒烟可能会让吸烟者更加依赖香烟。但也有些研究发现,逐渐戒烟



可以降低戒断反应,提高戒烟意愿和信心。

孙江男认为,这个问题没有一个确定的答案,不同的戒烟方法可能适合不同的人。他建议,可以考虑以下三个因素:首先是烟瘾的严重程度,如果你每天吸很多烟,难以突然戒烟,那么逐渐减少烟量可能是更实际的选择,可以减少戒断症状和戒烟失败的风险。

其次是健康状况,如果你有严重的烟草相关疾病(如肺癌、慢性支气管炎等),则应该尽快戒烟。在这种情况下,要立即停止吸烟以尽快减少烟草对身体的伤害。

最后要有心理准备,戒烟需要克服身体和心理上的瘾症,如果你感觉自己还没有准备好完全戒烟,那么逐渐戒烟是更合适的选择。

他表示,戒烟过程中最难受的阶段通常是头几天到头几周,这个时期的戒断反应最强烈,可能包括焦虑、烦躁、抑郁、失眠等。此时,通过做一些爱好的事情转移注意力、寻求家人朋友或者专业人士的帮助,可以帮助减轻戒断反应的症状。

(下转13版)



活动组织

主办单位:福建省疾控中心

福建日报·新福建客户端