

无烟生活为何那么远?

戒烟门诊遇冷折射戒烟难

5月31日是第28个世界无烟日,主题为“无烟生活”。现实中,真正的无烟生活离人们有多远?这是许多人受到二手烟侵害和困扰的时候,不禁想问的问题。记者调查发现,与商店、超市烟草销售的火爆场面相比,各大医院的戒烟门诊显得尤为冷清。



烟民自诉抽烟成瘾,戒烟如“百爪挠心”

“因为抽烟已经流掉3个宝宝。”28岁的小尹有13年烟龄,最多时每天要抽两三包烟。多年来,她由于吸烟导致胎宫内发育停滞,不得不先后3次终止妊娠。5年前,她在医生的强烈要求下戒烟,终于顺利怀孕生下一个女儿,却在女儿1岁多时忍不住复吸。现在,准备生育二胎的她预备再次戒烟,“戒烟的时候,每当看到周围人吸烟,心里像猫抓一样,好难受。”小尹说。

湖南省人民医院临床心理科主治医师王志平负责医院的戒烟心理咨询,他告诉记者,吸烟成瘾属于烟草依赖。吸烟者停止或减少吸烟量后,会出现焦虑、抑郁、头痛、睡眠障碍等戒断症状。戒断症状在戒烟最初14天内表现最为强烈,之后逐渐减轻,让人遗憾的是,大部分人只能坚持一周左右不吸烟。

与商店、超市内香烟销售火爆相比,医院的戒烟门诊遭受冷遇。记者从湖南各大医院戒烟门诊了解到,每年来专业门诊接受戒烟咨询和治疗的不足百人。

湖南省人民医院呼吸内科副主任医师、戒烟门诊医生李建民告诉记者,来医院看戒烟门诊的人数屈指可数,每年世界无烟日宣传后,就诊人数会出现“过山车”现象,先是咨询人数迅速上升,随后又快速回落。

凭个人毅力戒烟成功率低 专业戒烟费用高少人问津

“我国吸烟者普遍戒烟意愿不高,加上戒烟药物目前为全自费,一个疗程3个月,费用在960元至1700元。”李建民说,费用较高也是很多烟民不选择或难以坚持药物辅助戒烟的原因之一。“很多人听说一个疗程要上千元,而且要持续多个疗程,就放弃了。”李建民说。

“戒烟是世界上最容易的事情,我已经试过上千次了。”这句有调侃意味的话道出了很多吸烟者的心声,其中也包含了不少戒烟者的彷徨与无奈。

专家指出,戒烟初始几天,人的生理和心理会有过去吸烟形成的“习惯”而产生渴望吸烟的强烈“欲望”,有心神不宁、手足无措感,这主要是尼古丁的“成瘾性”所致。大约一周后,这种“欲望”会减轻。戒烟时间一长,也就养成了

不吸烟的习惯,甚至会厌恶烟草的味道。

李建民等专家指出,一般情况下,凭个人毅力戒烟的成功率仅为3%~5%,而在专业戒烟治疗下,戒烟成功率会成倍增加。然而,由于戒烟药物目前需要患者自费,没有纳入医保报销范围,很多戒烟人士不愿选择药物辅助戒烟,也不愿持续参加戒烟治疗。

戒烟有多难? 专家总结戒烟四疗法

专家指出,要彻底摆脱烟草依赖,达到戒烟的目的,可以采取四疗法:

第一,制订戒烟计划,转移注意力。戒烟并不简单,尽管很多人持续努力,仍有可能遭遇失败。只有制订切实可行的戒烟计划,为自己设立一些可操作的目标,如定期的体育锻炼、与朋友看电影等,才可缓解戒烟时出现的焦虑、不安等戒断症状。

第二,摆脱吸烟环境,向“人情烟”说不。专家研究发现,与家人和

朋友“扎堆”戒烟,相互影响的积极作用非常明显。家人的支持和朋友的鼓励会极大地提高戒烟者的意志力和行动力。所以,准备戒烟的时候请认真地告诉家人和朋友,“我戒烟需要你们的帮助,请不要给我递烟或劝我吸烟”。

第三,使用尼古丁代替疗法。尼古丁依赖是一种慢性成瘾性疾病,并会反复发作。到正规医院的戒烟专科请专家量身定制适合自己的戒烟计划,使用药物进行治疗是较为有效的戒烟方法。

李建民介绍,目前国际上常用的戒烟药物包括5种尼古丁替代疗法的戒烟药和2种非尼古丁类戒烟药。

第四,警惕危险的“前四周”。专家认为,在开始戒烟的头四周内,戒烟者极易产生心理上的烦躁易怒和生理上的不适等问题。如果已经戒烟略有小成,很多人也容易放松警惕而复吸。因此戒烟者尤其需要注意在前四周内,及时排除吸烟的想法,并坚定拒绝朋友递来的香烟。

(据新华网)

加盟联营 合作共赢

如果你有20万本金,生日缘珠宝公司为你投入100万开个珠宝店,全年纯利60万,全国各县一店,欢迎加盟联营,合作共赢!

地址:河南省南阳市汉画街北端生日缘珠宝
电话:0377-60577270

信阳现代男科医院
信阳唯一专业男科品牌医院 新农合定点医院
看男科 到现代男科医院
咨询电话:6565 888 634499094
地址:市工区路四里棚

看男科 到 信阳协和医院
☆医保新农合定点医院
咨询电话:6206888 医院地址:申泰市场对面

信阳仁爱妇科医院
港式妇科 好而不贵
健康热线:0376-6590888
地址:信阳市工区路六里棚110号
(第十中学对面、高压开关总厂旁)
(豫)医广(2012)第11-08-423号

声明

兹有信阳市浉河区辰方酒业有限公司营业执照正、副本(证号411502100006177)不慎丢失,特声明作废。