

无烟日，戒烟遭遇“烤”问

专刊记者 岳惠惠

5月31日，一年一度的“世界无烟日”又将来临。抽烟历史悠久，戒烟话题也经久不衰。现实生活中很多人有抽烟的习惯，这包括了大部分的男性，当然也不能把女性完全排除。都知道抽烟的坏处，可每次面对烟盒里那排列整齐的烟，还是没有管住伸过去的手。5月29日，记者走进烟台毓璜顶医院和烟台肺科医院，听听专家怎么说。

深度“烤”问：烟的诱惑有多大

“这回来真的，咱说戒就戒。再不戒真不行了。”这是昨天记者在毓璜顶医院胸外科病房采访时听到的。说这话的是家住芝罘区大润发附近的张先生。今年52岁的张先生是一位有着三十年烟龄的老烟民了。他告诉记者，要不是前一段时间家人非要带他去查体，他还不知道自己身体到底是怎样的情况。近几年一直有咳嗽的毛病，也没太当回事。总觉得是年纪到了身体出现毛病是正常事，根本没往烟上面想。通过这次检查突然发现肺部情况不太好。暂时还没有确诊是怎么回事，但自己想了想平时生活习惯没有太大的问题，唯独不好的就是爱吸口烟。一般一天下来总断不了，两三盒根

本不在话下。家人也劝过，但是下决心戒了好几回都没有坚持下来。“这次查出肺不太好，老伴儿和孩子们也挺害怕的，又说起吸烟的事。都怪我吸烟吸的多，我寻思着可能真是吸的太狠了。检查还没有最终结果，我心里也有点害怕。怕万一真是肺癌怎么办。自己痛苦不说，家人也跟着受罪。现在想想挺后悔，早知道不吸那么些烟了。虽然还不知道结果怎么样，但无论结果是什么样，这次是坚决得把烟戒了。孩子今天特地陪我来肺病病房走走看看，看着这些肺癌患者痛苦地接受各种治疗，对我的刺激很大。现在想想有个好的身体，健健康康的，是全家人的福气。何必因为一时的烟瘾最

后再给自己给家人带来那么大的痛苦，太不值了。”张先生说。

“我也有小二十年的烟龄了。我觉得戒烟不是那么容易的事。我的烟瘾还不是很大。一天不到一盒烟。但我也喊戒烟口号喊了很多次，最后还是失败告终了。

我觉得戒烟光靠个人意志力还是不大行，还得需要医生定期灌输戒烟思想和周围人

比如家人朋友的共同监督，这几方面结合在一起共同发挥作用才可能有效吧。”家住芝罘区前来毓璜顶医院胸外科病房探望病人的李先生也主动说起自己吸烟的事儿。

老话新说：可怕仅仅是开始

烟台毓璜顶医院胸外科主任仲崇文说，导致肺癌的危险因素中，排名第一的就是吸烟。从近几年肺癌发病率来看，有逐年上升趋势。近几年科室肺癌手术的年手术量也达到600例左右，相比上世纪八十年代递增了大概有20%。而且还不算一些因为特殊情况比如病情需要而无法接受手术选择采取放疗、化疗的肺癌患者。所以从肺癌上看，虽然引起肺癌的原因有很多，也不能说抽烟的百分之百都会患肺癌，但长期抽烟的人患肺癌的几率肯定比不抽烟的

人要大很多。都知道抽烟有害健康，都知道烟对身体没有好处，但那仅仅是开始，抽烟除了可以提高肺癌患病几率，还可能诱发心脑血管疾病、冠心病、胃病、消化道疾病等等。有资料记载，香烟中含有3000多种成分，其中50种有致癌性。仲崇文还说，现在患肺癌的女性也有逐年增多趋势。烟台女性抽烟人数多少虽然没有详细做过统计，但是近年来随着社会的发展，思想上开放，很多女性也加入到烟民队伍中来。女性抽烟对身体造成的危害甚至要大于男人抽烟。因为女性身体生理结

构都与男人不同，烟里的有害物质很容易对女人很多方面有影响。尤其是怀孕期间，孕期抽烟不仅影响孕妇自身的健康，而且直接影响胎儿的发育。严重的可以导致胚胎发育缓慢，引起畸形，流产及先天性心脏病等。

烟台肺科医院呼吸内科副主任医师刘辉也说，现在虽然很多男性都能注意在妻子怀孕期间选择戒烟或者不当面抽烟，但也有不少男性不太注意这方面的细节。和孕妇同处一个房间抽烟，让孕妇吸“二手烟”。常人处在浓烟的环境中，长时间吸“二手烟”

对身体的影响都很大，何况孕妇。有很多人说吸“二手烟”的危害比吸一手烟的危害还要大。对此，刘辉说，其实这种说法不是特别准确。被动吸烟的危害是由吸“二手烟”的时间、数量、空间决定的。如果吸被动烟的时间特别长，空间内烟特别浓，就有可能比抽一手烟数量少的人的危害程度要大。但有一点就是，无论“一手烟”还是“二手烟”，对人体健康有危害是肯定的。所以还是提醒大家，想要抽烟之前要提前想想可能引起的后果。

戒烟有招：心态坚持都重要

鉴于很多人并不能很好地做好戒烟方面的工作，抽烟给自身带来危害的同时还给别人带来了不好的影响。记者在采访中也请专家来给大家支支招，看看在戒烟方法或者日常生活注意方面有哪些好的建议和提醒。

对此，刘辉说，都说戒烟困难，其实是因为长期吸烟的人早已对香烟形成一定的依赖性了。使人对香烟产生依赖性的原因有很多。可能是由于工作压力、精神压力、情感压力等等。很多人因为这些压力得不到缓

解往往选择抽烟的方式来发泄。其实通过香烟来发泄以及暂时的让压力得到缓解是解决不了根本问题的。人在社会上生活，每天都会面对各种各样的事情。难免有不如意的时候，这时候人最应该做的就是学会正确的面对这些问题。这些事情需要的是面对解决，而不是逃避，更不是小小一支烟就可以解决的。另外，遇到事情感到压力大完全可以去咨询心理医师，现在也有很多心理咨询机构，完全可以通过心理咨询来舒缓自己的压力。最主要的还是自

己学会缓解，并且使之成为一种习惯。久而久之遇到事首先想到的自然就是自我舒缓而不是抽烟替代。多发挥自己的主观能动性，提高健康意识，对戒烟都是非常有好处的。

仲崇文在谈到戒烟方法及注意方面也告诉记者，在心态上可以想一想戒烟也是预防癌症的一种途径。其实抽烟完全是一场赌博。在拿自己以后的健康来赌。人活一辈子，虽然不知道下一步的路是怎样的，但最起码不要拿自己的身体来当赌注，一旦

真的因为抽烟患了肺癌或者其他的疾病，一切都晚了。对那些想戒烟或者正在戒烟的人来说，日常生活中可以多注意一下这几个方面，比如早睡早起，放松心情。饮食上多以清淡为主，多吃些清咽利喉的蔬菜水果，想抽烟的时候就多喝水。还可多吃些蛋、奶制品，尽量少接触吸烟环境。生活做到有规律，多注意休息，饭后可以到户外散步，打消抽烟念头。话说回来，虽然戒烟不是一件特别容易的事，但心态加坚持，肯定可以达成目标。

专家推荐



仲崇文，烟台毓璜顶医院胸外科主任，熟练掌握本专业基础理论知识、临床诊疗知识和国内外最新技术进展，及时应用于临床并不断开展新技术、新项目。擅长胸部肿瘤的外科手术及术后的系统综合治疗，先后主持开展了全隆突、半隆突切除，气管、支气管重建术，肺叶单袖、双袖状切除术，三切口颈段食管癌切除术，结肠代食管术，电视胸腔镜下肺大疱、肺良性肿瘤、纵隔肿瘤、胸膜肿瘤、食管癌、肺叶切除术。先后在国内外发表学术论文20余篇，参编专著一部，连续12年获卫生局嘉奖。



刘辉，烟台肺科医院呼吸内科副主任医师。

相关链接：

戒烟有妙招

消除紧张情绪：拿走周围所有的吸烟用具，改变工作环境和程序。在工作场所放一些无糖口香糖、水果、果汁和矿泉水。多做几次短时间的休息，到室外运动运动，运动几分钟就行。

加强戒烟意识：明确目标改变工作环境及与吸

烟有关的老习惯，戒烟者会主动想到不再吸烟的决心。要有这种意识，即戒烟几天后味觉和嗅觉就会好起来。

寻找替代办法：可做一些技巧游戏，使两只手不闲着，通过刷牙使口腔产生一种不想吸烟的味道，或者

通过令人兴奋的谈话转移注意力。如果喜欢每天早晨喝完咖啡后抽一支烟，那么可以把每天早晨喝咖啡改成喝茶。

打赌：一些过去曾吸烟的人有过戒烟打赌的好经验，其效果之一是公开戒烟，并争取得到朋友和同事

们的支持。

少参加聚会：刚开始戒烟时要避免受到吸烟的引诱。如果有朋友邀请你参加非常好的聚会，而参加聚会的人都吸烟，那么至少在戒烟初期应婉言拒绝参加此类聚会，直到自己觉得没有烟瘾为止。

编辑：孙雪娇
岳惠惠