



尽管每一盒香烟都印有“吸烟有害健康”的字样,但人们常常忽略香烟对人体慢性和隐性的危害,默许很多场合的吸烟行为。在室内公共场所,市民手中的香烟点还是不点?公共场所又是否对市民的抽烟行为采取了有效的制止措施?《青岛市控制吸烟条例》2013年9月1日起实施,多年来,青岛控烟工作走在全国前列,吸烟者数量8年减少25万人。

将“无烟青岛”打造成为城市文明形象的“新名片”。资料照片



戒烟故事1 看过“黑肺”之后决定戒烟

“是否戒烟,对我来说主要取决于朋友们是否递烟以及社交需求等外界因素。”在青岛市城阳区某小区施工的建筑工人衡阳告诉记者。衡阳是从学生时期开始吸烟的。他对吸烟不反感、不拒绝,平时喝酒的时候也吸烟,“平时喝酒,大家都吸烟,感觉有些呛,自己拉不下来脸面不让朋友吸烟。”衡阳说。还有在一些重要场合,别人递烟,衡阳也不会拒绝。比如谈重要的工作时,就会认真考虑对方感受,接下香烟。人多的地方不能吸烟,衡阳就不吸烟。

与人交往是否需要吸烟,是衡阳选择是否吸烟的主要因素。在一些社交场合,递支烟,打个火,能够很快拉近两个陌生人的距离。在桌上上介绍朋友认识时,衡阳会主动带上打火机和香烟。“请人吃饭,只拿酒不拿烟,总感觉没请好。有时候还要考虑场合,看拿什么烟合适。”衡阳说。在一些重要活动场合比如红白事,烟和酒不能缺少,否则,参加宴会的宾客就会觉得主人的礼数不周到。平时见到长辈,如果对方吸烟,递

烟,点个火,表达的是对长辈的尊重。就这样,衡阳的烟瘾越来越大,抽烟从几天一盒烟发展到后来一天两盒烟,有时会更多。

今年年初,在医院体检之后,衡阳从网上搜索到一个“黑肺”视频,“吸烟30岁以上的人,肺完全变成了黑色。”这让他感觉很可怕,自己也明显感觉上楼梯、走路、跑步,比以前更吃力,这也让他下了戒烟的决心。

有了戒烟的想法,衡阳开始逐步实施。起初从粗烟换成细烟,减少吸烟频次。之后,想吸烟的时候,衡阳就用瓜子或者口香糖代替香烟。“现在人都精神了许多,胃口好,睡眠足。早起早睡,早晚跑步,生活规律了。现在见到朋友,我就给他们讲吸烟的危害。不过这些危害大家都知道,我讲只是让自己更加强化这些危害意识,让自己尽量不去抽烟。”衡阳说。决定戒烟后,衡阳很少出门应酬,除了一些非去不可的饭局,其他的他能拒绝就拒绝。

衡阳表示,戒烟需要全社会的共同努力,从社会交往到社会认同等多个方面都需要改变,同时还需要加大宣传,让大家深刻认识吸烟对身体的危害。“到目前为止,我已经戒烟9个多月了,偶尔看着别人抽烟还是心痒痒,但我每次都努力克制自己。”衡阳说。

戒烟故事2 30多年“老烟枪”成功戒烟

在盛泉看来,自己戒烟成功,50%取决于药物,50%取决于毅力。那些走进戒烟门诊寻求帮助的人,大多是出于健康方面的考虑。

56岁的盛泉5年前做了心脏支架手术,医生认定病因和他多年吸烟的习惯有关。手术后,盛泉遵照医嘱戒烟了。“过去经历过几次戒烟,都是无疾而终。但当生命受到威胁时,对我的触动还是很大的,再不戒烟我的命就没了。”盛泉说,“我这是没有办法的办法。吸了30多年烟,刚开始戒烟的时候是挺难受的。”一个偶然的机会,他听呼吸科的医生介绍,可以到戒烟门诊试试。

盛泉说,“药的作用很重要。万事开头难,它给你开了一个头,能让你在戒烟的过程中感受到想抽烟的欲望。”在药物的作用下,吸烟带来的兴奋感逐渐消

失,“过几天再抽烟,就没任何感觉。”一个月之后,盛泉没有再吸烟。“我都努力一个月了,不会放弃。”接着,他坚持了3个月,又3个月……“我过去以吸烟的时候文思泉涌为借口,爱人经常苦口婆心地劝说,我依旧每日里烟熏火燎,腾云驾雾。”盛泉懊悔地说,“现在想来,把钱花在危害自己健康的烟草上,是对自己和家人极端的不负责。戒烟后,我明显感觉以前的胸闷气短、嗓子疼等症状得到了很大改善。”

盛泉认为,戒烟需要战胜习惯性冲动。戒烟会经历一个短暂的痛苦,但和吸烟的长期危害相比,经历这场短暂的痛苦是值得的。戒烟以后,盛泉感觉到生活发生了明显的变化,他说,“天气冷的时候,冬天一吸烟就咳嗽,到处吐痰;烟抽多了就睡不着,第二天为了提神,还要抽更多的烟。”而现在,他保持着良好的生活习惯。

盛泉说,“我经常跟身边的人讲,我这几年最成功的就是把烟戒了。”当下,不吸烟已成为人人皆知的健康生活方式,很多公共场合也禁烟,只要有人问他戒烟的经验,他都会很详细地讲述整个过程。

控烟十年,你“熄”烟了吗?

《青岛市控制吸烟条例》实施十周年 青岛烟民8年少了25万



青岛公交车驾驶员倡导无烟环境。观海新闻/青报全媒体记者 韩星 摄



青岛开展关于“戒烟”的健康科普宣传活动。市卫生健康委供图

最新数据

青岛烟民8年少了25万

2022年,青岛市疾病预防控制中心组织开展了全市成人烟草流行监测,采用全国成人烟草监测统一问卷和调查方法,在青岛市10个区市抽取了15岁及以上的城乡居民8036人为监测对象。从吸烟率监测结果显示,青岛市15岁及以上成人吸烟率为19.5%,较2014年下降了1.8个百分点,吸烟者数量由2014年的192万人降到2022年的167万人,减少了25万人;青岛市男性吸烟率虽然从40.5%下降至37.5%,仍然处在较高水平,45—64岁人群吸烟率最高。农村居民吸烟率(21.1%)高于城市居民(17.8%),尤其农村男性吸烟率达40.4%。

从人群戒烟情况看,青岛市成人吸烟者中仅有10.4%已经戒烟,12.6%打算在未来一年内戒烟,吸烟者的戒烟意愿较2014年有所降低,吸烟者的戒烟意愿仍需加强,戒烟服务支持性环境建设和戒烟干预亟待加强。

从二手烟暴露情况看,青岛市非吸烟者的二手烟暴露率,也就是在非吸烟者中,每周会接触到二手烟的比例为28.7%。在各类公共场所中,交通工具和医疗卫生机构的二手烟暴露情况相对较低,室内工作场所、家庭、医疗机构、餐馆、公共交通工具、中小学校过去一个月看到有人吸烟的比例较2014年均有下降,特别是餐馆和家庭中二手烟暴露水平下降最为明显,分别降低了20多个百分点。这说明近年来《青岛市控制吸烟条例》的实施、无烟环境的建设等控烟措施,保护了人群免受二手烟的危害,人群二手烟暴露情况有所改善。

最新行动

社区戒烟综合干预项目启动

9月12日,青岛社区戒烟综合干预项目正式启动。青岛市作为全国社区戒烟综合干预试点的5个城市之一,将开展以社区为载体的戒烟综合干预项目。

该项目以青岛市城阳区、西海岸新区为试点区域,选择健康档案信息化相对健全、基础条件较好的30个社区,每个社区招募25名在一个月内有戒烟意愿的现在吸烟者,开展为期一年的社区戒烟综合干预试点项目工作。

市疾控中心相关负责人介绍,以社区为基础的戒烟干预模式能够把社区的环境和生活行为方式与健康紧密联系,将以个体为单位的戒烟诊疗服务和以群体为范围的卫生干预有机地结合起来。

此外,本次青岛社区戒烟综合干预项目将在西海岸新区薛家岛街道社区卫生服务中心试点中医戒烟干预技术。青岛市是本次试点中唯一将中医针灸戒烟纳入到戒烟干预中的城市。青岛市社区戒烟综合干预试点项目,以青岛市试点社区卫生服务机构为载体,通过建立社区戒烟综合干预模式,并将中医引入戒烟服务中,系统、规范地开展戒烟干预服务工作,同时,摸索出一套科学实用、可复制、可推广的经验做法,为进一步推进我市控烟工作开展提供有力的技术支撑。

专家看法 戒烟门诊教吸烟者科学戒烟

青岛市中心医院戒烟门诊负责人刘加洪告诉记者,自该院开设戒烟门诊以来,主动前来戒烟的市民数量有所上升。他表示,吸烟是一种成瘾性疾病,戒烟需要下决心治疗,并坚持下去。

刘加洪说,从回访的情况看,戒烟成功的人并不多,很多人戒烟难成功,“复吸”的人也很多,这需要系统的治疗来帮助他们。刘加洪介绍,吸烟容易导致心血管疾病和呼吸系统疾病,也会增加肺结核患病和死亡的风险,导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病等,所以吸烟有百害而无一利。对于前来治疗的烟民,医院一般采用认知疗法、厌恶疗法和药物治疗3种方式。“其实吸烟成瘾就是心理依赖和躯体依赖,所以首先要让他们系统地认识吸烟的危害,并通过看长期吸烟后的肺部图片等方式,让他们从心理上厌恶吸烟行为。”刘加洪解释,“戒烟的前3个月,戒烟者会出现情绪焦躁的症状,如果情况严重,我们

会使用一些药物来稳定情绪,让戒烟者平稳度过戒烟期。”

他强调,来戒烟门诊只是开始,更重要的还是要戒烟者配合,“可以通过转移注意力、增加户外运动等方式来填充生活,远离烟草。”刘加洪说。

青岛市市立医院国际医学中心中医特聘专家金亨镐介绍,烟草依赖是一种具有慢性成瘾性且高复发率的疾病。世界卫生组织已将烟草依赖列入精神神经疾病,属于药物成瘾性疾病中的一种。吸烟成瘾者欲罢不能的根本原因,在于长期吸烟造成人体对成瘾物质的生理和精神依赖,特别是对于吸烟史长、吸烟量大者,还需要避免戒断综合征的影响。

戒烟门诊登记表、需定期填写的吸烟行为记录表、戒烟承诺书……在戒烟门诊,医生会为每位前来就诊的烟民发放这些文件。此外,戒烟门诊医生的主要工作就是和前来戒烟的烟民谈心。“通过聊天了解病人的

抽烟习惯、戒烟的决心和现在身体情况,聊天的气氛很轻松,病人也比较容易接受。”刘加洪说。

刘加洪表示,戒烟是一个过程,不是吸烟者一个人的事。“大部分戒烟者都是仓促进行戒烟计划,制定长期的、规范化的、根据个人具体身体情况的戒烟计划,有助于病人成功戒烟。这还需要家人、朋友等身边的人鼓励、监督。”戒烟门诊可实现对烟草依赖患者健康和疾病状态的准确评价,既明确患者的烟草依赖程度,也能评估烟草所造成的健康危害,进而制订个体化、规范化的诊疗计划。

刘加洪介绍,目前国际上常用的帮助戒烟的方法包括行为干预和药物治疗。行为干预主要是在医生的指导下和督促下开始戒烟。辅助用药可以减少烟民的吸烟渴求和在戒烟过程中的不适,提高戒烟的成功率,如中药内服:甘草、鱼腥草、藿香等中药具有清热解毒、宣肺化痰等作用,既可改变吸烟者对香烟的口感,又可改善戒烟所带来的烦躁不安等戒断综合症。还有耳穴压豆、香薰疗法等其他方式,但不建议吸烟者自行购买、使用药物。

控烟城市 青岛提前达到控烟目标

十年前,《青岛市控制吸烟条例》颁布实施,青岛市成为全国为数不多规定“室内公共场所、工作场所和公共交通工具全面禁烟”的城市。

2022年青岛市成人烟草调查结果显示,全市15岁及以上成人吸烟率为19.5%,较2014年下降了1.8个百分点,吸烟者数量由2014年的192万人降到2022年的167万人,减少了25万人,提前达到了《“健康中国2030”规划纲要》提出的“2030年15岁以上人群吸烟率下降至20%”控烟目标。

记者从青岛市疾控中心了解到,十年来,青岛市积极推进控烟行动,强化控烟执法、宣传和无烟环境建设等工作,将其作为健康青岛建设的重要内容,形成了政府主导、部门协调配合、社会广泛参与、控烟法制化管理的良好工作局面,无烟环境明显改善。青岛市控烟工作获得世界卫生组织第六届健康城市大会颁发的健康城市最佳实践奖。青岛作为全国10个“控烟先锋城市”之一进行优秀案例展示。

盛泉说,“药的作用很重要。万事开头难,它给你开了一个头,能让你在戒烟的过程中感受到想抽烟的欲望。”在药物的作用下,吸烟带来的兴奋感逐渐消

失,全市二级以上综合医院、肿瘤医院和专科医院全部规范设置戒烟门诊,并通过政府官网向社会公示。近年来青岛市举办了多期戒烟医师培训班,面向社会人士开展多届戒烟大赛,邀请市民“走进戒烟门诊”,通过线上线下多种形式传播戒烟知识。

除此之外,为充分发挥各级医疗机构的控烟示范引领作用,青岛市开展了“健康彩虹共建无烟医疗机构”志愿服务活动。通过控烟劝导、知识普及、戒烟义诊、线上宣传等方式,引领医疗机构控烟新风尚。

十年来,青岛市的控烟工作虽取得了一定的成效,但还需进一步加大工作力度。监测数据显示,青岛市成年男性吸烟率仍然较高,市民对烟草危害健康的认识仍然不足且不够全面,吸烟者的戒烟意愿不大,戒烟干预服务和控烟执法力度亟待加强。

市疾控中心相关负责人介绍,以社区为基础的戒烟干预模式能够把社区的环境和生活行为方式与健康紧密联系,将以个体为单位的戒烟诊疗服务和以群体为范围的卫生干预有机地结合起来。