

现在戒烟不算晚 戒烟大赛等你来

今天是第35个世界无烟日 石市再次举办“百人百日”戒烟大赛



按我国2020年15岁以上成人吸烟率为26.6%来

估算,石家庄15岁以上烟民至少有260万。今年,省卫生健康委联合省教育厅,以“保护环境、拒吸第一支烟”为主题的科普课,引导青少年远离烟草拒吸第一支烟,号召大家为青少年身心健康成长营造清新无烟的环境。今天是第35个世界无烟日,明天是儿童节,对于想戒烟的你,为了自己,为了孩子,理由已十分充足。石家庄戒烟大赛已经启动,只差想戒烟的你来参与。



■5月20日,市疾控中心健康教育所工作人员走进栾城区某工地,向工人们宣传烟草危害知识和科学戒烟方法,鼓励吸烟者早日戒烟。

□文/图 本报首席记者 南开宇 李惺

估算石家庄15岁以上烟民至少260万

2022年5月31日是第35个世界无烟日,今年,国家卫生健康委确定的宣传主题为“烟草威胁环境”。又到无烟日,石家庄市疾控中心健康教育所副所长李朝在接受采访时表示,按照我国2020年15岁以上成人吸烟率为26.6%来说,估算石家庄市(包括各县区)15岁以上烟民至少260万,这是非常庞大的一个群体。

李朝说,对于吸烟的烟民群体来说,想要戒烟的不在少数,但真正付诸实际行动且能坚持下来戒烟成功的非常之少。据统计,靠自己的毅力成功戒烟的烟民不超5%,这里说的戒烟是完全不再吸烟。有些人戒烟一段时间后又开始复吸,即便是偶尔吸几根,也算是戒烟失败。

其实,为帮助市民戒烟,石家庄曾举办“戒烟大赛”。2021年5月28日,河北省疾控中心、石家庄市疾控中心联合启动“2021健康河北·省会‘百人百日’戒烟大赛”,省会3家戒烟门诊为参赛烟民提供戒烟服务。当时,短短3天内,报名参加戒烟大赛的人数达到1219人,但到戒烟门诊完成首诊并入围的只有610人。截至2021年10月28日,根据大赛规则,全程完成首诊、一月、三月随访并保持无吸烟状态,通过戒烟门诊体内尼古丁代谢物检测,成功戒烟的共有108人。

经历几次戒烟 他最终成石家庄“戒烟明星”

37岁的赵先生是石家庄市某公司管理人员。上学时就开始抽烟,有着20年的烟龄,曾经多次戒烟均未成功。据赵先生介绍,他以前戒烟的时候,刚戒没几天,身边吸烟的朋友给他递烟,还说:“戒烟干嘛?抽吧,没事!”由于自己戒烟意志力不坚定,他接过烟来就抽上了。这样一来,几次戒烟都是坚持十几天就复吸。2021年有段时间工作压力大,抽烟抽得特别厉害,一下午能抽一包多,烟灰缸里的烟头一会儿就堆满了。赵先生问自己:“现在怎么成这样了?抽烟抽这么多!”回想当时的身体状况,想要锻炼锻炼,跑个百八十米就喘得厉害,肺活量很差。反思之后,他再次决定戒烟,戒了两三天,恰好看到石家庄举办戒烟大

赛的消息,还有戒烟门诊介入,于是他便报名参赛了。

赵先生当时选择的是河北医大一院的戒烟门诊。“我当时去戒烟门诊首诊登记时,看见戒烟门诊牌子上的‘烟’字,都觉得心里痒,想抽烟。”赵先生说。医大一院戒烟门诊韩旭主任接待了他,了解他的吸烟史后,对他进行了首诊登记、肺部一氧化碳残留检测、尼古丁依赖程度评估,为他初步制定了戒烟方案。所有的戒烟人员都加了戒烟门诊的微信群,医生在群里随时提供咨询解惑。在他戒烟的第一周,戒断反应比较明显,特别想抽烟,尤其是闻到烟味儿时,心里特别痒,坚持到两周的时候,心情变得非常低落,出现了抑郁的症状。韩主任告诉他,这是正常的戒断反应,如果能扛住就尽量坚持,实在扛不住也不要勉强,可以配上尼古丁替代药物和抗抑郁药物来减轻戒断症状,迈过这个坎,离戒烟成功就不远了。

在医生的帮助和鼓励下,赵先生用了一盒戒烟药,度过了最难熬的阶段,当戒烟20来天以后,他发现自己闻到烟味不会感觉不适,也没有吸烟的欲望了,不会想去碰烟。他还从之前戒烟失败的经历中吸取教训,这次戒烟的过程中,他有意地和吸烟的朋友保持距离,跟不吸烟的朋友多沟通和交流,让他们监督他戒烟,在家人和朋友的鼓励和支持下,赵先生再没有吸过烟,顺利地完成了戒烟大赛的整个流程,成为了当年的“戒烟明星”,他也和韩主任成了朋友。

“成功戒烟后,我开始锻炼身体,跑步、健身,肺的状况比以前吸烟时好太多了,现在两三天就去跑个五公里,身体没有任何不适,整个人的精神状态也好了。”赵先生说。

烟的坏处很大 二手烟对儿童影响更大

采访中,李朝表示,烟草燃烧的烟雾中有69种致癌物,包括亚硝胺、甲醛、苯乙烯等,能造成严重的空气污染,烟草烟雾中的有害颗粒物直径更小,仅有0.1-0.4微米,吸入肺部后肺泡过滤不了,直接进入血液循环。

吸烟和吸二手烟会导致呼吸系统疾病、消化系统疾病、心脑血管疾病、神经系统疾病外,还会影响男性生育力以及导致女性不孕等。因此,吸烟的害处极为严重。

此外,二手烟更是对青少年和儿童影响巨大。李朝说,二手烟是室内环境空气污染(PM2.5污染)的主要原因,能对人体健康造成最广泛、最严重的危害。85%的二

手烟肉眼是看不到的,二手烟中的颗粒物直径范围0.1-0.4微米,N95口罩也无法完全过滤掉这些颗粒物,充满二手烟的室内环境PM2.5会严重超标。

现在戒烟不算晚 戒烟大赛等你来

李朝表示,任何时间戒烟都不晚,吸烟的危害在一段时间后才陆续显现,但戒烟的好处却是立时可见的,远期好处更加明显:停止吸烟20分钟内,心率就会下降,血压也会轻微降低;停止吸烟12小时后,血液中一氧化碳浓度降至正常值;停止吸烟24小时,残留的一氧化碳将从肺部排出,呼吸功能得到改善,同时尼古丁导致的不良反应会慢慢消失;停止吸烟2个月左右,手部和脚部的血液循环就会增加;戒烟3个月,肺功能明显改善,咳嗽、鼻窦充血和呼吸急促减轻;戒烟1年,冠心病的发病风险降至50%;戒烟5年,中风的发病风险恢复到不吸烟的水平;戒烟10年,肺癌发生率是继续吸烟者的30%-50%;戒烟15年,冠心病的发病风险与不吸烟者相似。

“任何人在任何年龄戒烟均可获益,而且戒烟时间越早,持续时间越长,健康受益就越大!”李朝说。

5月31日是世界无烟日,石家庄市爱卫办和石家庄市疾控中心联合石家庄市三家戒烟门诊,再次举办“百人百日”戒烟大赛,凡年满18周岁,正在吸烟,烟龄在1年以上且有戒烟意愿,长期在省会石家庄居住、生活和工作的烟民均可自愿报名参加。参赛期间,戒烟者自主选择提供戒烟技术支持的医疗机构戒烟门诊,自报名之日起百日内接受戒烟门诊管理,完成烟草依赖评估、首诊及随访干预,在专业人员指导下,自愿选择使用戒烟药物,完成戒烟任务。

报名通道将于5月31日9时开放,想戒烟的市民,可以关注石家庄市疾控中心微信公众号,踊跃报名。据了解,成功戒烟者,将进入大赛的抽奖环节,有机会获得价值3000元的奖品。

此外,疾控部门还将在全市范围内增加标准化戒烟门诊数量,在县(区)二甲以上医院内开设戒烟门诊,提高戒烟服务覆盖面,提升医疗机构戒烟服务质量,帮助更多的想要戒烟的烟民成功戒烟。

挑战100天戒烟,跟陋习说拜拜。如果你想让自己和家人更健康,如果你有戒烟的想法,那就快来参加戒烟大赛吧!