

世界无烟日专题报道之二

使用科学的方法能显著提高戒烟成功率

戒烟是一个复杂的过程,要想成功不妨向戒烟门诊求助



“戒烟还不简单么,想戒我今天就能戒。”很多吸烟的人都会这么说,然而看似简单的戒烟,真能坚持下来彻底戒除烟瘾的人却凤毛麟角,短暂戒烟又复吸的比比皆是。近两年,石家庄市按照河北省卫生健康委的相关要求,大力开展戒烟服务网络建设,提升戒烟服务的可及性和群众获取戒烟服务的便捷性,共建有3家标准化戒烟门诊和7家社区戒烟门诊,就是为了更好地帮助吸烟者戒除烟瘾。



■社区戒烟门诊为吸烟者进行一氧化碳检测。



■早戒烟早受益。



■戒烟门诊还为参加戒烟的吸烟者准备鼓励奖品。

文/图 本报记者 李惺 方小北

任何年龄戒烟都可获益

戒烟可以显著降低吸烟相关疾病的发病与死亡风险。任何年龄戒烟,均可获益,任何时间戒烟都不晚,越早戒烟,身体恢复越快,越早享受健康生活。

“很多人下决心戒烟需要一个契机,主动产生强烈的戒烟意愿,可能是体检结果不好,血压高了、血糖高了、肺部有问题了等;也可能是突然成熟了,发现父母老了,孩子大了,自己要当家里的顶梁柱了;也可能是受到外界的刺激突然就悟了,比如同龄的朋友、同学得重病或去世等等。”石家庄市疾控中心健康教育科副科长李朝说,当遇到这个契机,一定要顺势而为,趁热打铁,说戒就戒。否则这种戒烟的冲动很快会过劲儿,身体抵挡不住烟瘾,又恢复到之前的状态。

据了解,根据石家庄市连续4年举办戒烟大赛的情况,每年报名参加戒烟大赛的都有几百甚至上千人,但等到一周的报名期结束后,真正来到戒烟门诊登记并开始戒烟的,只有一二百人,而且能够在戒烟门诊的帮助下坚持100天保持戒烟状态、完成比赛任务的,只有二三十人,所以戒烟是非常非常难的事。

戒烟并不像想象中那么简单

“戒烟并不像想象中那么简单,而是一个长期且反复的过程。”李朝表示,很多人戒烟半年、1年都非常有成就感,认为自己彻底戒烟成功了,这肯定是非常值得鼓励和骄傲的成绩。但在医学临床上,这并不能说是戒烟成功,因为他们还将面对“复吸”这个坎。

医学临床上认为,戒烟且不再复吸,才算是戒烟成功。绝大多数吸烟者都经历过多次戒烟又复吸的情况。烟草对神经系统的损伤是不可修复的,虽然短期戒烟成功,但若是遇到一些状况,很大可能会复吸。比如生活或工作的压力大、经常参加社交聚会活动、受同事朋友影响等。而且一旦复吸,吸烟的量会比戒烟前更大,烟瘾更重。所以,就算是短期戒烟成功,也一

定不能放松警惕,得绷着这根弦,坚决不能复吸。

石家庄共有10家戒烟门诊

据了解,石家庄市有3家标准化戒烟门诊,分别在河北医科大学第一医院东岗路院区、石家庄市人民医院建华院区和石家庄市中医院中山院区。此外,还有7家社区戒烟门诊,分别是桥西区东里社区卫生服务中心、新华区赵陵铺镇卫生院、长安区胜北社区卫生服务中心、裕华区东苑社区卫生服务中心、高新区长江社区卫生服务中心、高新区太行社区卫生服务中心和井陘矿区矿市街道社区卫生服务中心。社区戒烟门诊侧重于早期干预和健康科普,医院的标准化戒烟门诊侧重于药物辅助和深度干预,有戒烟需求或想了解戒烟知识的朋友,都可以就近选择咨询和就诊。

“戒烟门诊最主要的一项任务,就是让大家正确认识烟瘾是一种疾病,而不只是一种不良习惯。”李朝说,戒烟门诊的第二项任务,就是提供专业的医护服务和帮助。很多戒烟者靠自己的意志去戒,需要独自面对戒烟过程中生理和心理的重大变化,这个过程是很痛苦的,也是导致戒烟失败的重要因素。比如戒烟最大的障碍——戒断症状,表现在戒烟后出现头晕、头痛、注意力不集中、易激怒、挫折感、坐立不安、烦躁、愤怒、焦虑、情绪低落、失眠等症状,有些人还会出现咳嗽、出汗、消化不良、恶心、呕吐、便秘、心慌心悸等症状。

有了戒烟门诊,当戒烟者出现这些戒断症状,就可以去寻求医生的帮助,有针对性地进行心理支持和疏导。同时,辅助戒烟药物和就医指导,从而平稳、顺利地度过戒断期。

此外,戒烟过程中还会因为身体机能恢复引起的身体变化,比如胃口变好,体重增加,肺部排毒引发的呼吸系统变化、血压变化等,如果没有医生的帮助,这些症状很可能被当作戒烟的负面影响,而导致戒烟失败。戒烟门诊医生会对戒烟者的烟草依赖程度和身体状况进行检查和评估,对戒烟者进行健康教育和行为干预,帮助戒烟者制订个性化的戒烟方案,监督和鼓励戒烟者完成戒烟。

戒烟门诊的第三项任务,就是开展健康教育,依

托正在戒烟和戒烟成功的群体,传播正确的控烟戒烟知识,影响和带动更多有戒烟需求的人行动起来,成功戒烟。

信网红戒烟产品不如走进门诊

随着人们健康意识的不断增强,近年来新增青少年烟民数量不断下降,戒烟者的数量也在逐年增多。记者在采访时注意到,因为戒烟衍生出来的“戒烟神器”五花八门,市面上辅助戒烟产品比比皆是,一些热销款显示已售出上百万件,但功效真假难辨。

“其实戒烟很大程度是要依赖人的主观意愿,有些网红戒烟产品的功效并没有科学根据,有些戒烟产品比如戒烟糖之类其实就是转移注意力,烟瘾是一种慢性疾病,没有尼古丁摄入,人体就会出现不适症状,所以戒烟不能一蹴而就,需要戒烟者不断克服烟瘾,直到烟瘾消失。在6个月内不再抽烟,才可认为戒烟成功。”胜北社区卫生服务中心医生冯肖告诉记者。

新华区赵陵铺镇卫生院医生王文娟告诉记者,自戒烟门诊成立以来,辖区内居民的认可度持续提升。截至2025年5月,已有累计102名吸烟者主动咨询戒烟,有百余名居民前来为家人咨询戒烟事项。“我们戒烟门诊的服务是涵盖身体机能监测、心理行为干预、个性化戒烟计划、长期跟踪随访的全流程管理。对于合并严重躯体疾病或复杂心理依赖的戒烟者,我们会启动绿色通道,转至上级门诊,在转诊后会持续跟踪随访,确保服务连续性。”王文娟介绍,同时,通过社区健康讲座、家庭医生入户、门诊个性化健康指导、设置激励措施等多种途径进行宣传,鼓励和帮助吸烟者尝试科学戒烟方法。

王文娟表示,仍有不少市民对戒烟门诊有一定的误解,最常见的误解有两种:一是认为去戒烟门诊也只是单纯开戒烟药物;二是觉得烟瘾小的人没有必要戒烟,就算成功戒烟了,现有的健康问题也得不到明显改善。“无论烟龄长短、烟量大小,科学戒烟都能显著提高成功率,减少复吸风险。”王文娟说,成功戒烟带来的健康、经济、生活质量的提升是显著且长远的。

王文娟提醒,吸烟的危害性或许在一段时间后才陆续显现,但戒烟的好处立时可见: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,血液中的一氧化碳浓度将降至正常值;停止吸烟2天之后,尼古丁所致的不良反应就会消失;停止吸烟2个月左右,手部和脚部的血液循环就会增加。戒烟一年后,冠心病的发病风险将降低50%。所以,请尽快进入自己的“戒烟日”吧。