

放下烟盒点开App 开启戒烟新生活

石家庄推广移动戒烟技术 个性化指导让戒烟更加科学有效



自今年八月起,石家庄市全面推广“帮你戒烟”移动戒烟技术项目,通过智能手机App为吸烟者提供个性化戒烟指导。这款由中国疾控中心控烟办公室开发的应用程序,具备烟瘾诊断、戒烟课程、每日打卡、医生在线咨询等功能,帮助吸烟者科学戒烟。据了解,烟草依赖实际上是一种慢性疾病,单凭意志力难以戒除。专家建议,吸烟者可通过设定戒烟日、改变生活习惯、使用替代行为等方式戒烟,重度成瘾者可前往戒烟门诊获得专业治疗。“帮你戒烟”App可作为辅助工具,帮助记录戒烟过程、学习戒烟知识、克服戒断症状,让戒烟之路更加科学有效。

□文/图 本报记者 李惺



■工作人员向市民宣传“帮你戒烟”App。

晨起新仪式:

从摸烟盒到点开App

11月5日早上7时,家住石家庄市桥西区的张先生准时醒来。这位50岁的老烟民没有像过去十五年那样,习惯性地摸向床头柜上的香烟,而是拿起手机,熟练点开“帮你戒烟”App。屏幕上跳出的数据让他的嘴角微微上扬。他在App上快速记录下昨晚的睡眠质量“良好”,吸烟冲动“无”,然后开始阅读App推送的每日科普——《戒烟后肺部如何自我修复》。

“我已经使用这个软件两个多月了,一根烟都没碰,这是我这两个月最有成就感的事。”张先生笑着说,语气中带着一丝自豪。就在60多天前,他还是个每天至少抽一包烟的老烟民,戒烟次数两只手都数不过来,却屡屡败给复吸的诱惑。

张先生的吸烟史始于15年前。当时他在一家机械厂担任技术工人,夜班频繁。“同事递烟,不好意思不接,慢慢就上瘾了。”张先生告诉记者,从一天几根到一天一包,他只用了半年时间。

第一次决定戒烟是在女儿出生那天:“抱着刚出生的女儿,我发誓要给她一个无烟的环境。”他坚持了一个多月,却在一次同学聚会时被劝着抽了一根,从此一发而不可收拾。

“后来试过各种方法——嚼口香糖、吃瓜子、贴戒烟贴,最长的一次坚持了半年。”张先生回忆说,每次复吸都有看似合理的借口:工作压力大、应酬推不掉、心情烦躁……其实就是烟瘾作祟。

而这次,一切都不同了。今年九月,他在一次社区卫生服务中心的宣传活动中,第一次了解到“帮你戒烟”App,于是决定再试一次。

“工作人员说这是国家疾控中心开发的,我就想着再试最后一次。”张先生说,“‘帮你戒烟’App里有烟瘾诊断、戒烟课程,还能每日打卡记录每天有没有抽烟,如果没抽,就能看见减少焦油摄入的数值,看到这个数字变化,就感觉好像慢慢变健康了一样。而且啊,这里面还有医生值班,跟微信聊天一样,有次感觉烟瘾犯了,给医生发消息,居然真的有医生给我回复。”

从设置戒烟日那天起,张先生就把自己的戒烟历程视为一场“与自己的战斗”。他每天坚持打卡、学习课程、记录吸烟冲动,“帮你戒烟”App帮他算了一笔账:一个月下来,他省下了近一千元烟钱。“这钱,我打算留着跟家里人多吃几顿大餐,这不比抽烟强吗?”他笑着说。

健康警示:

吸烟是看不见的健康杀手

“烟草中有7000多种化学物质,其中数百种有害物质,目前已经明确的致癌物质大于69种。”石家庄市疾控中心健康教育科副科长李朝介绍说,烟草几乎可以损害人体的所有器官,但由于吸烟造成的健康损害具有滞后性的特点,在吸烟者吸烟10年、20年、30年甚至更长的时间,相关疾病才会出现。

李朝表示,在临床上经常用“吸烟指数”来衡量吸烟者患重大慢性疾病的风险,也就是每天吸烟的支数乘以连续吸烟的年龄(烟龄),如果吸烟指数大于400,就定义为重大慢性疾病的高危人群。比如一天一包烟,20支,连续20年以上,吸烟指数就是400;如果连续抽烟30年以上,那就是600;如果一天一盒半,30支,连续30年,那就是900以上。所以,吸烟指数越高,患相关疾病的风险就越大。

《中国吸烟危害健康报告2020》中提供了充分的科学数据。“报告中明确指出,吸烟可以导致多种慢性阻塞性肺部疾病,像哮喘、多种间质性肺炎;增加呼吸系统的感染,像肺结核、肺部炎症、气道功能异常、静脉血栓栓塞症;还有常说的职业病,像尘肺病这种疾病的发病风险。”李朝说,此外,这份报告还明确指出,吸烟可以导致肺癌、喉癌、膀胱癌等多种恶性肿瘤的发生;导致动脉粥样硬化、冠状动脉粥样硬化性心脏病,也就是日常生活中大家所讲的冠心病,还有脑卒中、外周动脉疾病、高血压等一系列心脑血管疾病。同时,吸烟还可以导致2型糖尿病,增加糖尿病患者大血管和微血管并发症的发病风险。

还有一些看似不起眼的健康问题,其实也和吸烟有关。比如吸烟的人更容易患牙周疾病,这是因为吸烟降低了人体的免疫力,不能有效地抗击牙周感染,从而影响了牙齿和牙龈的健康。此外,吸烟还可以导致晶状体混浊,从而导致白内障。还会影响组织中的血流,导致眼部缺血,这样就容易出现视力损伤或者丧失,这种情况下哪怕进行治疗,效果一般也不会太好。吸烟还能够影响皮肤氧气和营养成分的补充,破坏皮肤的胶原蛋白,让人们的皮肤失去弹性,加深皱纹或让皱纹增多,造成皮肤快速老化。

科学认知:

烟草依赖其实是一种慢性疾病

“很多吸烟的朋友都觉得自己只要想停止吸烟,那就随时都能戒掉,其实,这种想法是不对的。这仅仅是把吸烟当

作了一种很容易改变的行为习惯,但其实吸烟成瘾,又称烟草依赖,是一种慢性疾病。”李朝说,很多人戒烟不久就复吸了,最关键的原因可能就是患上了烟草依赖,而烟草依赖的形成机制主要在于尼古丁的“奖赏效应”。尼古丁被吸入肺部后,迅速透过肺泡膜进入毛细血管,在数秒内到达中枢神经系统,作用于大脑内的尼古丁受体,进而激活脑内多巴胺神经元释放多巴胺,从而使吸烟者产生愉悦感以及其他一些“奖赏”的感受,反复多次以后,就形成了烟草依赖。

而患有烟草依赖的吸烟者一旦停止吸烟,就会出现一系列难以忍受的戒断症状,包括对吸烟的渴求、焦虑、抑郁、不安、注意力不集中,甚至会出现睡眠障碍等,他们就不必再次吸烟来缓解这些不舒服的表现。

专业路径:

线上线下结合科学戒烟

李朝介绍,在正式开始戒烟前,最好要做一些准备工作,包括给自己设定戒烟日,一般选在两周以内,可以是节日、生日、纪念日等这些有特殊意义的日期;同时,告诉家人朋友自己戒烟的决定,获取他们的理解和支持;之后,可以了解在戒烟的过程中,特别是在最初几周内可能出现哪些问题、哪些困难,如出现尼古丁戒断症状,建议提前做好应对准备;最好处理掉身边与吸烟有关的全部物品,包括烟灰缸、打火机等,使自己的家中或办公室成为无烟的环境,为接下来的正式戒烟做好充分准备。

在开始戒烟后,需要学会控制吸烟欲望的方法,包括改变与吸烟密切相关的生活习惯。比如改变早晨的行为顺序,原来是每天早晨一起床就要吸支烟,现在可以先洗漱、吃饭,代替一起床就要吸烟的习惯。也可以用一些补偿的行为,比如准备一些茶水、口香糖等,当有吸烟冲动的时候,可以缓解戒烟所带来的不适。

对吸烟不成瘾或者成瘾较轻的吸烟者来说,通过这些方法,很多人可以把烟成功戒掉。但是对于吸烟成瘾,也就是患有烟草依赖这些慢性疾病的患者来说,单凭意志力是做不到的。就像高血压患者不能仅靠自己的毅力,就把血压降到正常一样。这种情况,可以仅到戒烟门诊获得专业指导。戒烟医生会对就诊者进行多方面评估,包括个人基本情况、吸烟情况、吸烟成瘾程度等,根据临床戒烟指南推荐的方法,制定个性化戒烟治疗方案。专业医师会采用包括心理干预、行为疗法和戒烟药物在内的综合治疗手段,这也是目前解决烟瘾的最佳方法。

“无论是自己戒烟,还是通过戒烟门诊戒烟,都可以使用‘帮你戒烟’App,记录每日吸烟情况,学习科学戒烟知识,帮助克服戒断症状,早日成功戒烟。”李朝说。