

今年9月1日起,广州控烟条例的新规正式生效。从此,只要你在公共场所违规吸烟将被执法人员立即罚款50元。其实,从很早开始,烟民们在公共场所吸烟就是一种“人憎鬼厌”的行为,要吸烟请去吸烟区,别害自己还害别人。所以,我们要向那些不守法的烟民大声说出:“被吸烟,我不干!”

看似普通的烟雾,其实还包含了4000多种有害的化学物质(如山埃、砒霜等),其中超过50种更是致癌物(如苯并芘、亚硝胺、镉等),这些毒素进入身体后会破坏各个器官,使健康严重受损。

## A 二手烟 二手烟危害大

中国是吸烟大国,目前有3.5亿吸烟者,每年导致100万人死亡。吸烟可导致全身各脏器多种疾病如心脏病、高血压、不孕不育、癌症等。

你知道二手烟吗?

“被吸烟”说的就是二手烟、三手烟。这种情况一样严重危害健康。调查显示,全国遭受二手烟危害的人中,67.3%是在家庭,63%是在工作场所,72.7%是在公共场所。有近30%的人平均每天被动吸烟在半小时以上。循证医学所证明,二手烟雾已被确定为人类A类致癌物。

有研究还指出,三手烟也一样对人有危害,即吸烟者将烟熄灭后的若干时间内,烟雾在室内建筑和物品表面残留的有毒物质比如,衣服、沙发、窗帘上都吸收了烟雾。据悉,三手烟中有毒物质短期内影响不明显,但是长时间却足以伤害呼吸系统,对婴幼儿的影响尤其明显。

最大受害者:妇女和儿童

在被动吸烟的人群中,妇女和儿童是二手烟的主要受害者,调查显示,其中有81%的儿童是在家里被动吸烟。一些大小餐厅里,男士一边吸烟,一边用餐,全然不顾在他周围的女士和儿童。在戒烟门诊,有一个老烟民来医院寻求戒烟,原来他妻子患上了重度肺功能损伤(COPD 慢阻肺),原因是家里通风不良,长期吸老公的二手烟,导致这位43岁的女性患上了这种“老年病”。

广州呼吸疾病研究所烟草依赖戒断中心副主任汤彦指出,“吸二手烟”比原先外界所知道的还要危险,一些与吸烟者共同生活的女性,患肺癌的概率比常人多出6倍。对儿童来说,被动吸烟可以引起呼吸道症状和疾病,并且影响正常的生长发育;对于孕妇来说,被动吸烟会导致死胎、流产和低出生体重儿。

公共场所大声对烟民说 NO

汤彦指出,目前人们最缺乏的其实不是健康知识,而是健康意识。如果不认为烟草有害,不认为二手烟对旁人产生不良影响,就不会主动去戒烟。因为吸烟者对吸烟的危害往往存在侥幸心理,以为那么多人在吸烟,不一定自己就会得病,甚至还以某些人抽烟喝酒活到100多岁为例子安慰麻痹自己。

广州新的控烟条例出台,对在公共场所吸烟的人直接罚款,但是据记者调查,在饭店吸烟的人依旧不少,服务员虽然有所提醒,但是烟民还是我行我素,而大多数不吸烟者在面对二手烟危害时,往往碍于面子、或缺乏站出来制止的勇气,或默默忍受或选择离开,不敢维护自身合法权,这样就会越来越纵容烟民在公共场合吸烟。



## 戒烟

- 20分钟内:血压降到标准水平
- 8小时内:血液中一氧化碳含量降低到正常
- 24小时内:心肌梗塞危险性降低
- 2周至1月:血液循环稳定;肺功能改善30%
- 1至9个月:咳嗽、疲劳、气短等症状减轻
- 1年内:冠状动脉硬化危险降至吸烟者一半
- 5年内:肺癌死亡率下降
- 10年内:肺癌的发生率降至非吸烟者的水平
- 15年内:冠状动脉硬化危险与不吸烟者相同

## B 被吸烟,主妇控诉5宗罪

在中国控烟难,劝家里人戒烟更难,难就难在其对吸烟以及二手烟认识不足,甚至因为性格软弱、意志不坚定而对烟草成瘾妥协,有的老烟民甚至对家里人表示:“你要我戒烟吗?那就是要我的命!”

【一宗罪】精神痛

吸烟是一种成瘾性慢性疾病,已被列入世界卫生组织的国际疾病分类标准。实际上,在精神心理科,烟草成瘾是物质成瘾的一种,是精神类疾病的范畴,跟毒品、酒等上瘾一样,从开始获得欣快感,直到无法离开烟草,一旦不抽烟,就感觉心情烦躁、难受、脾气大。包工头章先生,已经有20年的烟龄,每天早上起床第一件事就是要点一支烟,不然就会坐立不安,浑身不适。戒烟他是想也没想过的事情。

汤彦指出,烟民在戒烟前可能已存在焦虑、抑郁的状况,有的甚至还有一定的偏执人格特点,这些特点需要引起医生的注意。

【二宗罪】自私

吸烟害自己,但在公共场合吸,却是伤害了他人。刘小姐不吸烟,但她不得不面对吸烟的老公,每次老公坐在餐桌边吸烟,她就感觉很难呼吸。相信这种情况对于很多家庭主妇来说是忍无可忍的。你抽烟是个人嗜好,舒服放松,但是你不能因为个人的偏好而让全家人或者外人忍受被你伤害。烟民只站在自己的角度着想,却没有为“被吸烟”者想想,你说是不是自私?

【三宗罪】不良示范

一个美国心内科教授说过的一段话:“我到中国以来发现了很奇怪的现象,那就是我看到的10个男医生里面有9个是吸烟的。普通人吸烟我倒不奇怪,可这么多医生也吸烟就不能理解……”同样,在家里,如果父亲吸烟的话,那么子女就可能学样学样。这种不良示范十分要不得。

刘小姐的儿子有13岁,由于老爸的不良示范,他学会了偷偷吸烟。有一次父亲刚好撞见孩子在洗手间抽烟,便狠狠地骂他一顿,孩子哭着说再也不敢了,但这孩子心里还是很抱怨:“为什么你能抽,我就不能抽?”所以,为了孩子的健康,做爸爸的还是戒烟吧。

【四宗罪】懦弱

吸烟者戒烟过程中,血液中尼古丁浓度降低,加上心理和行为习惯的原因,往往会使戒烟者在戒烟几个小时后就会出现戒断症状,比如烦躁不安、抑郁、紧张、易怒、注意力不集中、睡眠障碍等。

由于忍受不了这样的戒断症状,自控力差,性格懦弱的人,戒断的时候,往往会输在意志的拉锯战上,每次都戒,每次都复吸,抵抗不了烟草的诱惑,性格上的懦弱大概就是每次戒烟失败的主要原因了。

【五宗罪】男人味

有一些青少年以为抽烟就是成熟的表现,更以抽烟有男人味为理由而尝试吸烟。其实,抽烟有男人味,这样的说法是从烟草公司塑造出来的形象,像人们总说吸烟的女人神秘一样,都是一种宣传口号罢了。

其实,男人味不是靠烟酒来体现的,而是通过他为人处事来体现的,那是经历和智慧的沉淀而体现出来的,而不是靠烟草。

## C

## 戒烟,没有想象中困难

吸烟本质是尼古丁依赖,具有药物成瘾的躯体和双重依赖特征:一方面,烟草中的尼古丁很快到达大脑,使吸烟者产生愉悦感。另一方面,手里夹着一支烟,这种行为习惯也能减轻当事人的心理焦虑。

正是由于依赖尼古丁,当抽烟成为一种习惯时,再戒烟就有一定的难度了。李先生45岁,由于烟瘾大,每次戒烟手都发抖,“我怕一下戒掉身体受不了”。于是,一直采用温柔型戒法,逐渐减量,慢慢戒掉,想着这样就能戒掉,但是事实上,“拖”到最后还是向香烟妥协了。还有的年轻人,每次戒烟时,感觉是:一日难忍,二日难熬,三日便茶饭不香。那滋味儿绝对不好受,坚持了数月,谁知遇到朋友递上一支烟,于是又点燃了……

●转移注意力,虽难受但能戒

在《绅士的品格》里,4个男主角40岁忽然想戒烟,他们就各出奇招,一想吸烟时,一个种盆栽,一个爱上吃零食,一个去健身,一个常跟女性拍拖来转移注意力……医生认为,只要有毅力,转移注意力也是戒烟的一个方法。

●一场大病,烟立马戒了

只要在肿瘤科、呼吸科和心血管科,只要被确诊为肿瘤或慢阻肺,第二天老烟民就立即戒烟了。难怪有烟民戏言说,恐怕只有得了一场大病,才能战胜烟草,能够果断戒烟。

●靠医生指导,四成烟民能戒

事实上,戒烟也远没有烟民想象得那么困难。广州市第十二人民医院戒烟门诊主任杨烈指出,戒烟是一个长期过程,更是一种心理调整过程。戒烟在医学上有完整的治疗指南,如果加上亲朋支持关怀,本人又能确实感受到吸烟的危害而主动戒烟,成功率会较高。

如果干戒,也就是咬紧牙关,完全



依靠意志力来戒烟,这种方法的成功率大约为10%。”杨烈说,目前,从行为改变、心理压力的疏解,加上药物帮助,戒烟的成功率约为40%。

一般来说,当烟瘾发作时,成功戒烟有四个步骤:一是镇静,不要急于去找烟抽;二是深呼吸,去倒杯凉水喝;三是洗个冷水脸,或者做下运动来转移注意力;四是改变烟瘾发作时的环境,比如你在电脑前写稿子,此时烟瘾发作,你可以起身走动一下,吃点零食或嚼香口胶,每次烟瘾发作的时候,都要按着这四个步骤做,坚持就会有效。

当然,在停止吸烟后,可能会出现对烟草渴求的心理,同时还会出现抑郁情绪、失眠、易怒、挫败感、愤怒、注意力无法集中、焦虑、不安、心率减慢、食欲增加、体重增加等问题。这些都是戒断症状的表现。

杨烈说,戒断症状是暂时的,是人体机能逐渐恢复到不吸烟状态的自身调整过程,在戒烟后的第一周最为严重,多数在三四四周减弱至消失。在这个过程中,重点是防止复吸,这期间可以给吸烟者尼古丁替代药物以支持其逐渐对尼古丁依赖的减量,家庭也可以不断给以鼓励支持,最关键的在于戒烟人的坚持,只有坚持,戒烟才能成功。

(羊晚)