

戒烟，有比“硬抗”更靠谱的方式

探访徐州戒烟门诊，看如何科学戒烟

本报记者 马薇妮

正在吸烟的你，是否有过戒烟的想法呢？

有人戒烟，犹犹豫豫无法下定决心，有人戒烟半途而废，究其原因，大都是觉得戒烟难度大。

你知道戒烟门诊吗？《中国临床戒烟指南》指出，科学戒烟，可以大幅提高成功率。戒烟门诊可以为戒烟者提供专业的指导，并可进行长期随访、监督和管理，是协助吸烟人群成功戒烟的有效途径。记者了解到，目前徐州多家医院已开设戒烟门诊，这些戒烟门诊能通过哪些方式帮烟民摆脱“烟瘾”？记者进行了探访。

多数人患病后寻求戒烟门诊帮助

记住：烟瘾是病，别自己扛

“我们2020年正式开设戒烟门诊，核心目的就是要把疾病防控窗口前移，从源头有效防治慢阻肺等肺部疾病。”徐州市第一人民医院呼吸与危重症医学科主任刘向群介绍，目前，戒烟门诊的核心服务包括吸烟危害宣教和个性化戒烟指导，每次门诊大概能接诊3到5名患者，以30至60岁男性为主。

“对于常年吸烟的患者来说，在生理和心理上，都会对烟产生依赖，自行戒烟很难成功，需要寻求专业医疗机构的帮助。”刘向群告诉记者，来到戒烟门诊就诊后，医生会先询问患者病史，排查呼吸道症状，同时摸清吸烟量、烟龄等关键信息。对于烟龄较长的患者，会建议进一步做肺功能检查或胸部CT，精准掌握肺部健康状况。在此基础上，医生会为患者制定涵盖心理干预、行为调整和药物治疗的综合戒烟方案，定期

随访干预。

“从我们接诊的情况来看，很多患者都是在患上哮喘、慢阻肺等疾病后，在医生建议下才下定决心戒烟。”刘向群提醒，慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺，多见于老年男性，典型症状包括胸闷、气喘、胸痛、缺氧，严重时可能引发急性呼吸衰竭、心力衰竭。而吸烟是慢阻肺的核心危险因素，发病风险与吸烟量、吸烟时长、起始吸烟年龄直接相关。

“戒烟能预防多种肺部疾病，无论哪个年龄段戒烟都能获益。”刘向群呼吁，对于有吸烟史，尤其是已出现咳嗽、咳痰等呼吸道症状的人群，应及时到戒烟门诊就诊，有利于及早发现慢阻肺病等呼吸系统疾病。

综合治疗提升戒烟成功率

案例：父子俩3个多月实现戒烟

“自2017年开设戒烟门诊以来，我们一直为有戒烟需求的患者提供全方位帮助。”徐州市中心医院呼吸与危重症医学科主任武焱旻表示，目前门诊主要从心理、行为、药物三个维度开展戒烟治疗，“但这一切的前提，还是要看吸烟者自身的意志力。”

“吸烟成瘾包含生理和心理双重依赖。”武焱旻指出，生理依赖的典型表现为戒烟过程中出现的头痛、焦虑、失眠等戒断反应，心理渴求的触发则更为隐蔽，往往只是看到打火机、闻到烟味，便会勾起强烈的吸烟欲望。

“曾经，有一位70多岁的患者带着自己40多岁的儿子一起来戒烟。父子俩都有几十年的烟龄，他们是发现自己的呼吸健康出了问题，才下定决心一起来戒烟。”武焱旻告诉记者，在戒烟门诊的帮助下，经过3个多月的综合治疗后，父子俩都已经基本实现戒烟。

关于戒烟药物，武焱旻介绍，目前一个疗程的费

用大概在几千元不等，由于费用较高，选择药物治疗的患者相对较少。她强调，戒烟药物的使用必须严格遵循医生的专业建议和指导，不可自行购买服用。

“吸烟一旦成瘾，会对健康造成不可逆的严重损害。吸烟者首先要充分认识到危害，主动迈出戒烟第一步。”武焱旻提醒，戒烟是一个循序渐进的过程，需要坚定的决心和持续的努力。患者开始戒烟后，要主动避开吸烟环境，降低复吸风险；饮食上多喝温水、多吃水果蔬菜；适当增加散步、慢跑等运动量，缓解戒烟带来的焦虑情绪；保持规律作息，避免熬夜，保证充足睡眠，助力身体恢复和情绪稳定，减少对烟草的依赖。此外，患者可以将戒烟计划告知家人和朋友，争取他们的支持和监督。

“戒烟不能靠‘硬扛’，科学方法和专业指导很关键。”武焱旻表示，戒烟门诊能为患者提供科学、专业、有效的戒烟服务，希望更多人关注自身健康，主动寻求专业帮助。

停止吸烟

1年、10年

15年……

戒烟后身体的变化

20分钟后，心率和血压便会下降。

12小时后，血液中的一氧化碳浓度便会降至正常水平。

24小时后，呼吸功能得到改善。

3个月后，肺功能得到改善。

1年后，患冠心病的风险大约是吸烟者的一半。

5年后，患中风的风险会降低到非吸烟者的水平。

10年后，患肺癌的风险会降低到吸烟者的一半左右。

15年后，患冠心病的风险与非吸烟者相当。

据 徐州疾控

AI制图