

世界无烟日,你“熄”烟了吗?

文/记者 张璐 本版图片由市卫生健康委提供

今年5月31日是第38个世界无烟日,《中国吸烟危害健康报告2020》显示,我国有超过3亿的吸烟者,7.4亿人受到二手烟的危害,每年

有120万人因烟草相关疾病死亡。烟草的危害已是当今世界最严重的公共卫生问题之一。那么,我市的吸烟率控制得如何?戒

烟门诊到底能不能帮助吸烟者戒烟?连日来,记者也走访了我市部分戒烟门诊和相关部门,了解目前的控烟情况。



门诊探访 戒烟成功并不难

“沈医生,我这三周就抽了一回烟,饭局上实在推不掉,但是我抽了两口就不想抽了……”5月27日下午,在湖州市中心医院戒烟门诊室里,副主任医师沈慧正在耐心地倾听戒烟者任先生的“报告”,这是他第二次来门诊了。他第一次就诊规律用药后到现在,基本上没有再吸烟了,现在的复诊就是为了巩固疗效,避免复吸。

为了帮助这些戒烟者摆脱对尼古丁的依赖,除了结合药物治疗,沈慧还会要求他们从戒烟的第一天起就详细记录自己每次想抽烟的时间,以及每天抽烟的数量等,从中找寻规律,以便更好地帮助就诊者戒烟。

沈医生告诉记者,目前来看,吸烟者对戒烟门诊的知晓率和利用率仍较低。

该院戒烟门诊是湖州第一家,开设于2015年,2018年获评国家级戒烟门诊。据门诊统计数据,来戒烟的就诊者已经从每年几十人发展到现在的150多人,1个月随访戒烟成功率在20%,戒烟率50%。戒烟的群体从早期的老年人居多发展到现在的中青年居多,而他们戒烟的原因主要有三种:一种是因为自身患病被医生要求不得不戒烟;第二种是为了备孕或者家里有宝宝了,怕二手烟影响家人健康;第三种就是提前预防,害怕抽烟会给自己带来健康问题。

“其实戒烟成功并不难,但是如果意志不坚定,就很容易复吸。所以每次有就诊者来我们戒烟门诊,我问他们的第一个问题就是,你为什么来戒烟?”沈医生说,真正成功戒烟者除了要有坚定的意志力和决心外,生活的环境和周边人的影响也很大。

对此,长兴县人民医院戒烟门诊副主任医师周雪锋也深有感触。

5月29日下午,戒烟者陈师傅在女儿的陪同下找到周雪锋。这是他的首诊,先要填写评估表,再进行一氧化碳检测,测



今年5月,我市开展“世界无烟日”科普宣传进校园活动,引导青少年拒绝烟草诱惑,对第一支烟说不。

出数值13.6ppm,已属于重度吸烟者。

周雪锋说,有三分之一的戒烟者像陈师傅一样,是家人劝说戒烟的。他们之前也都戒过烟,只是烟草中的尼古丁一旦成瘾,光靠意志力是很难戒断的。“药物治疗的作用就是减少对尼古丁的依赖,可能还需要加上行为干预和心理辅导。”

她特别提醒,目前戒烟者中还有一类群体:他们是因为焦虑、抑郁等情绪问题而染上烟瘾,如果情绪问题不能解决,即便成功戒断后,复吸率还是很高。

数据透视 到底为什么要戒烟

我市最新的居民烟草使用监测结果显示:2024年15岁以上居民现在吸烟率为18.94%,较2020年下降5.74个百分点,维持并提前达到了“十四五”规划中“2025年15岁以上居民现在吸烟率控制在20%以内”的目标要求。

这一数据上的变化表明,吸烟人口的持续下降还是值得期待的。

“谁都知道吸烟有害健康,但是戒烟这

件事,大多数人还是心动大于行动。”湖州市慢性呼吸系统疾病防治指导中心常务副主任、湖州市中心医院呼吸与危重症医学科主任王斌坦言,目前各家医院都建立了首诊询问吸烟史的制度,并要求所有医务人员为就诊者提供简短的戒烟服务,“但主动戒烟者的数量和总的吸烟人数比,只占了极少的一部分。”

王斌提醒,目前从危险因素分析,吸烟引起的呼吸系统疾病最多,因为吸烟对肺的伤害最直接,虽然还要看是否有遗传易感性,但是吸烟与肺部肿瘤、慢性气道炎症、哮喘和慢阻肺的发生是有极大相关性的。还有当前发病率、病死率最高的心脑血管疾病,也与吸烟密切相关。

他形象地解释,很多人抽第一口烟就会有头晕的感觉,这其实是血管痉挛的表现,它会直接进入我们的大脑,吸烟时间一长就会出现病变,导致血管老化,人体也跟着加速衰老。

“而且吸烟的起始年龄越小,每日吸烟量越大,健康受损程度越严重。对于青少年来说,吸烟不仅会严重损害青少年呼吸系统和心血管系统,并且会加速其成年后慢性病的发生。”市卫生健康委相关负责人介绍,今年世界无烟日的主题是“拒绝烟草诱惑,对第一支烟说不”,旨在呼吁全社会营造支持控烟、参与控烟的良好氛围,更要引导青少年养成不吸烟的良好习惯。

为了让青少年远离传统烟草产品和电子烟的危害,一直以来,我市卫生健康委系统强化部门协同,建立了联合工作机制。

比如,市烟草专卖局成立了“电子烟”清理整治专班,重点查处向未成年人销售电子烟,销售奶茶杯、可乐罐等变形电子烟。市卫生健康委、市场监管、教育等多部门联合研判、约谈、执法工作机制,加强对中小学周边、青少年宫等未成年人集中区域的全面排查,并在全省率先完成了校园周边电子烟网点和销售电子烟持证户“双清零”。市教育、卫生健康部门联合开展控烟进校园活动,倡导“无烟环境从我做起,从小事做起”的控烟理念,促进青少年养成良好的文明行为和习惯。

但这只是第一步,控烟工作仍面临严峻挑战。

记者从湖州市疾控中心了解到,最新的居民烟草使用监测结果显示,湖州市居民非吸烟者二手烟暴露率为50.87%,较上一年下降2.04个百分点,仍处于较高水



湖州市中心医院戒烟门诊内,就诊者正在咨询。



卫生健康监督部门开展公共场所控烟执法检查及宣传倡导。



长兴县人民医院戒烟门诊,就诊者正在进行一氧化碳检测。

平,提示各种环境中的吸烟现象依然存在。

市疾控中心健康所控烟工作相关负责人表示,除了大家熟知的二手烟、二手烟、游烟,现在还有一个“烟霾”的概念,是指二手烟和残留的二手烟的复合环境污染,它同时具有二手烟即时吸入暴露与二手烟长期残留暴露的双重危害,如,二手烟中的亚硝胺可能在环境中与空气中的其他物质反应生成更危险的二次污染物。对健康的危害覆盖全生命周期,尤其对老年人、孩子等群体的危害更大。

“目前已有数据表明,吸烟(电子烟)、二手烟及二手烟暴露,可导致癌症、呼吸系统疾病、心脏病、中风等多种危害,还会增加糖尿病等疾病的患病风险。”该负责人强调,二手烟暴露没有“安全水平”,即便短时间暴露也会危害人体健康。排风扇、空调等通风装置的使用也无法完全避免非吸烟者吸入二手烟,只有室内完全禁止吸烟,才是避免二手烟危害唯一有效的方法。

吸烟,给家庭带来的经济负担和社会的影响同样不容小觑。因此,提高公众对吸烟危害的认识,鼓励戒烟,有助于改善社会整体的健康状况。

“近年来,我市通过高标准提升无烟环境建设、多渠道加强控烟健康教育、分层级提升戒烟服务能力、严监管强化控烟执法等举措,全力推进控烟专项行动,共建共享无烟环境。”市卫生健康委健康促进与评价处副处长朱佳贤在接受记者采访时表示,为了高标准提升无烟环境建设,2018年10月1日《湖州市文明行为促进条例》正式实施,其中对于室内公共场所禁止吸烟行为作了明确规定。2022年,市政府又出台了《湖州市公共场所控制吸烟管理规定》,进一步细化、优化重点公共场所控烟禁烟要求。2023年至2024年,我市共查处各类违法吸烟行为、未及时劝阻吸烟等132起,警告76家,罚款28670元。

同时,我市将无烟环境建设作为健康场所创建和巩固提升的重要环节,充分调动机关、企事业单位领导、党员及干部、医务人员等主动参与到禁烟控烟建设,并以最小单元“无烟家庭”建设,大力倡导“每个人是自己健康第一责任人”理念,目前全市已建设无烟家庭1.7万余户。

除了营造良好的无烟环境,如何分层次提升戒烟服务能力也是重中之重。据介绍,为了推进规范化戒烟门诊的扩面提质,近年来我市通过组织专题培训交流,动员全市专业人员参加国家、省级组织的控烟干预技能培训,提升戒烟门诊医生的戒烟服务能力。同时,全面启动社区戒烟干预试点项目,吴兴区、安吉县两家省级社区戒烟干预试点单位戒烟门诊已于2024年9月正式开诊,增加了吸烟者寻求戒烟帮助的便捷性、时效性和可及性。

目前,全市共有24家医疗机构开设规范化戒烟门诊,其中二级及以上医院22家,乡镇卫生院2家。2024年共接诊戒烟人员1995人,3个月随访戒烟率达25.61%。

“2021年至2024年,在工作场所和公共场所控烟暗访综合评分中,我市连续四年全省第一,5个区县均位居全省前列。”朱佳贤表示,下一步,我市还将进一步扩面提质,在有条件的乡镇卫生院、街道社区卫生服务中心开设戒烟门诊,并鼓励引导较大民营医疗机构创造条件开设戒烟门诊,持续提升戒烟服务干预的覆盖面、可及性和成功率。同时加大公共场所控烟监督管理,严格控烟执法,全面强化禁烟理念,力争尽早出台地方相关的控烟法规。

多措并举 共建共享无烟环境

第38个世界无烟日 2025年5月31日

拒绝烟草诱惑 对第一支烟说不



国家卫生健康委规划司