

5·31世界无烟日
——讲述——

生活中,有很多人吸烟多年,尽管亲朋劝说多次,但吸烟者依旧无法戒烟。最终,吸烟者身体出现不适后才肯正视其带来的危害。5月31日是“世界无烟日”,其设立就是为了提醒人们吸烟有害健康,呼吸烟者主动放弃吸烟,为人类创造一个无烟环境。在又一个“世界无烟日”到来之际,记者采访了几位市民戒烟的故事。



资料图片

老烟民戒烟4年一支未吸

住在市北区的林大宏是一名退休工人,今年是他戒烟的第四年。从十几岁就开始抽烟的他,曾经两度戒烟失败,但这一次他信心满满。“这一次我不会再拿起香烟了。”林大宏说。

林大宏告诉记者,他初中毕业后进入工厂工作。由于劳动强度大,他和工友们一起,不自觉地染上了烟瘾。烟瘾最大时,一天至少要抽一包烟。因为长年抽烟,林大宏经常咳嗽,嘴里满满都是烟味。“有一段时间生活上不太顺利,一心烦就抽烟,可越抽就越心烦。”林大宏说,自己年轻时几次想戒烟,但一遇到烦心事,就又想起了烟这个“损友”。

几年前,林大宏患上了慢性支气管炎,为此,他开始试着减少自己的抽烟量,规定只在中午、傍晚、晚上睡觉前各抽一支烟。“既然知道抽烟对身体不好,为什么不直接戒烟呢?”家人曾多次问他。可是对于一个有40多年烟龄的“老烟民”来说,戒烟确实不是一件容易的事。2020年,林大宏因急性咽喉炎发作,浑身疼痛,吃了多种药物都没有效果,只能老老实实躺在床上休息。那时候他才意识到,非戒烟不可了。“抽烟除了让自己身体受损外,根本没有任何作用。”林大宏说,那次之后,他突然顿悟,下定决心要和香烟说再见。林大宏说,他给自己创造了“无烟环境”:主动扔掉所有打火机和香烟;广而告知亲戚朋友,让他们监督自己;婉拒各种“社交烟”……

戒烟路漫漫,为了克服烟瘾,林大宏靠嗑瓜子转移注意力,想抽烟了,就嗑一会瓜子。一开始的一周,他觉得戒烟并不难,但后来的3个月成为最难熬的时期,“心烦的时候、开心的时候、聚会的时候,都特别想抽烟,一定得坚持住,还得有人监督,环境真的很重要。”

半年后,摸兜找烟的习惯彻底消失。戒烟四年来,林大宏的吸烟次数是零。分享戒烟经验,林大宏说:“当你想戒烟时,请问问自己的内心:‘我能戒烟吗?’如果你对此仍有疑虑,那说明你的内心还不够强大;如果答案是肯定的,请戒烟吧,你一定能战胜它!”林大宏之所以戒烟成功,主要还是靠个人的意志力。后来慢慢地,他习惯了没有烟的日子。他说,戒烟后,明显感觉到身体和精神都变好了。现在,林大宏不仅自己不抽烟了,还经常劝导身边的人戒烟。他笑着说,现在的口头禅都变成了“关爱健康,远离香烟”。

不要把烟当成“社交工具”

“是否戒烟,对我来说主要取决于朋友们是否递烟以及社交需求等外界因素。”在城阳区某小区施工的建筑工人衡阳告诉记者。衡阳是从学生时期开始吸烟的,对吸烟不反感、不拒绝,平时喝酒的时候也吸烟。“平时喝酒,大家都吸烟,感觉有些呛,自己拉不下脸面让朋友不要吸烟。”衡阳说,在一些重要场合,别人递烟,他也不会拒绝,比如谈重要的合作项目时,他会从对方的感受出发,接下香烟。人多的地方不能吸烟,衡阳就不吸烟。

与人交往时以烟“公关”,是衡阳选择是否吸烟的主要因素。在一些社交场合,递支烟、打个火,能够很快拉近陌生人之间的距离。每次宴请,衡阳都会主动带上打火机和香烟,“请人吃饭,只拿酒不拿烟,总感觉没把客人招待好。有时候还要考虑场合,看拿什么烟合适。”衡阳说,在一些重要活动场合,比如办红白喜事,烟和酒不能少,否则参加宴会的宾客会觉得主人礼数不周。平时见到长辈,如果对方吸烟,主动递烟点火,表达的是对长辈的尊重。就这样,衡阳烟瘾越来越大,从最初几天抽一盒烟发展到一天抽两盒烟,有时甚至更多。

今年年初,在医院进行年度体检之后,意识到吸烟危害的衡阳在网上搜索到一个“黑肺”视频,“吸烟30岁以上的人,肺完全变成了黑色。”让他感觉很可怕,而且他明显感觉上楼、走路、跑步比以前吃力了。这一切让衡阳下了戒烟的决心。

有了戒烟的想法,衡阳开始逐步实施。起初,他把香烟换成了细烟,减少吸烟频次;之后,想吸烟的时候,他就用嗑瓜子或者嚼口香糖代替。“现在感觉人精神了许多,胃口好,睡眠足,早起早睡,早晚跑步,生活规律了很多。现在见到朋友,我就给他们讲吸烟的危害。其实这些危害大家都知道,我说这些只是想让自己强化危害意识,尽量不抽烟。”衡阳说。决定戒烟后,衡阳很少出门应酬,除了一些非去不可的饭局,其他的他能拒绝就拒绝。

衡阳表示,戒烟需要全社会的共同努力,从社会交往到社会认同等多个方面都需要改变。同时还需要加大宣传,让大家深刻认识吸烟对身体的危害。“到目前为止,我已经戒烟9个多月了,偶尔看到别人抽烟还是心痒,但我每次都努力克制自己。”

再难也要走的戒烟之路

/ 延伸 /

为对抗烟瘾向医生求助

“这辈子都不可能戒烟”是廖勇过去常挂在嘴边的一句话,但在5年前查出了肺癌,让他只能无奈地开启了“戒烟之旅”。“不戒烟就意味着死神在召唤我。”廖勇说道。可是,戒烟过程不容易,他变得暴躁易怒,做任何事都没有耐心,手机不想玩,甚至听别人说话也会觉得烦。即使在白天,廖勇也是昏昏沉沉的,“整个脑袋都是蒙的。”

为了缓解戒烟的痛

苦,他经常出门遛弯,“出去走走、呼吸新鲜空气觉得好多了,回家后就喝茶。我也尝试着转移注意力,兜里总是放些坚果、糖果。烟瘾一来,我就吃块糖,让嘴巴不‘寂寞’。”廖勇用尽办法跟烟瘾对抗,还走进了青岛市中心医院戒烟门诊寻求帮助。医生根据他的个人情况制订了详细的戒烟计划,并鼓励他积极戒烟、抗癌,现在廖勇的生活和心理状态已发生了许多积极改变。

/ 数据 /

岛城吸烟者8年减少25万人

记者从青岛市卫健委获悉,2022年青岛市15岁及以上成人吸烟率为19.5%,吸烟者数量由2014年的192万人降到2022年的167万人,减少了25万人。

2022年,青岛市爱卫办委托青岛市疾病控制中心组织开展了全市成人烟草流行监测,采用全国成人烟草监测统一问卷和调查方法,在青岛市10个区市抽取了15岁及以上的城乡常住居民8036人为监测对象。从吸烟率监测结果显示,青岛市15岁及以上成人吸烟率为19.5%,较2014年下降了1.8个百分点,吸烟者数量由2014年的192万人降到2022年的167万

人,减少了25万人;吸烟率低于全国和山东省平均水平,与北京、上海、深圳等城市水平接近,提前达到《“健康中国2030”规划纲要》的控烟目标——2030年15岁及以上人群吸烟率下降至20%。但青岛市男性吸烟率虽然从40.5%下降至37.5%,仍然处在较高水平,45—64岁人群吸烟率最高。农村居民吸烟率(21.1%)高于城市居民(17.8%),尤其农村男性吸烟率达40.4%。

从人群戒烟情况看,青岛市成人吸烟者中仅有10.4%已经戒烟,12.6%打算在未来一年内戒烟,吸烟者的戒烟意愿较2014年有所降低,吸烟者的戒烟意愿仍需加强,戒烟服务支持性环境建设和戒烟干预服务亟待加强。