



岛城各大医院为了提高市民健康意识、帮助烟民戒烟,早在几年前便设立了戒烟门诊。近日,记者走访多家医院发现,戒烟门诊门庭冷落,鲜有主动戒烟者前来问诊。多位医生表示,前来咨询戒烟者,多为疾病所迫。戒烟并不难,但必须要下定决心。



资料图片

制订个性化戒烟方案

青岛市疾病预防控制中心曾多次向市民公布青岛大学附属医院等17所青岛市医疗卫生机构的戒烟热线,呼吁想要戒烟的市民前去寻求专业医疗机构的帮助。医院戒烟门诊有多少人去咨询?戒烟效果如何?记者近日来到青岛市中心医院戒烟门诊进行探访。

记者在青岛市中心医院戒烟门诊遇到了正在看诊的刘先生。“我从年轻的时候开始吸烟,今年62岁了,烟瘾很难戒掉,一天平均得抽一盒烟。”刘先生患有呼吸系统疾病,家里人都反对他吸烟,他自己也想戒掉,却难以控制,这才来到医院寻求更好的戒烟方法。

“我身边不少同事都是烟民,有的同事之前想办法戒过烟,但最后还是失败了。”来医院看病的周先生表示,戒烟没有坚强的意志很难实现。

青州市中心医院肺病研究所副主任王立生介绍,来到戒烟门诊的患者,首先将接受多方面的评估,并填写戒烟门诊登记表、吸烟行为记录表,签订戒烟承诺书。评估内容包括问诊者的个人基本情况、吸烟情况、烟草成瘾程度、之前的戒烟尝试、戒烟意愿等,医生据此来判断患者对烟草的依赖程度。评估结束后,医生会针对个体情况制订个性化戒烟治疗方案,包括处方戒烟药物、行为干预、提供戒烟咨询等。之后,医生还要对吸烟者进行随访,了解其戒烟情况,帮助解决戒烟过程中遇到的问题。

“有时戒烟门诊还会为患者进行呼出气一氧化碳检测。在戒烟的过程中,患者呼气中的一氧化碳浓度会降低,让患者可以直接观察到戒烟带来的健康益处,从而增强戒烟的决心。”王立生告诉记者。

此外,戒烟门诊医生的主要工作是和前来戒烟的烟民“谈心”。“通过聊天了解患者的抽烟习惯、数量以及戒烟的决心和现在身体情况。聊天的气氛很轻松,患者也比较容易接受。”王立生说,戒烟是一个过程,不是吸烟者一个人的事。“大部分戒烟者都是仓促定下戒烟计划,一般在很短时间内就会以失败而告终。制定长期、规范化、根据个人具体身体情况的戒烟计划,有助于患者成功戒烟。戒烟还需要家人、朋友等身边的人鼓励、监督。”规范化戒烟门诊可实现对烟草依赖患者健康和疾病状态的准确评价,既明确患者的烟草依赖程度,也能评估烟草所

造成的健康危害,进而制订个体化、规范化的诊疗计划。

年就诊量不足百人

早在2013年9月,《青岛市控制吸烟条例》颁布实施,青岛市成为全国为数不多规定“室内公共场所、工作场所和公共交通工具全面禁烟”的城市,是计划单列市和山东省内首个出台控烟法规的城市。同时,青岛市成立了戒烟医师协作组,全市二级以上综合医院、肿瘤医院和胸科医院全部规范设置戒烟门诊,并通过政府官网向社会公示。近年来,青岛市举办了多期戒烟医师培训班,面向社会人士开展多届戒烟大赛,邀请市民走进戒烟门诊,通过线上线下多种形式传播戒烟知识。但多位专家告诉记者,几乎没有人初次戒烟时就选择到戒烟门诊寻求帮助,都是反复戒烟失败后才会来。

采访中,王立生讲述了他接诊的一个病例:45岁的张先生肺部发现肿瘤,通过手术切除后,他仍难改掉吸烟的习惯。后来,医生告诉他,吸烟很可能导致肿瘤复发、恶化,甚至危及生命,这才使他下定决心戒烟,并前来戒烟门诊寻求帮助。记者采访了解到,我市各大医院设立戒烟门诊后,起到了宣传和提高烟民禁烟意识的作用,在前来咨询和主动戒烟的烟民中,年轻人较为集中。对此,王立生介绍,目前,各个年龄段的吸烟者都有,而且女性吸烟者不在少数。年龄大的吸烟者烟龄也久,戒烟意识比较低,如果没有疾病发生,往往很难主动戒烟。相比之下,年轻人更容易接受戒烟宣传。

2008年,市精神卫生中心开设了岛城首家戒烟门诊。该中心物质依赖科主任刘丽华介绍,16年来,戒烟门诊的就诊人数呈非常缓慢的上升趋势,年就诊量不足百人。

“我们物质依赖科主要接诊有物质依赖性的患者,如需要戒烟、戒酒的人等。”刘丽华告诉记者。“青岛市大部分戒烟门诊都没有专门的医生负责,我们戒烟门诊的医生会按时坐诊,其他时间在自己的岗位上工作。我们医院的戒烟门诊是物质依赖科负责,其他医院的戒烟门诊基本上都是挂靠在呼吸科下面。”刘丽华说。

据刘丽华介绍,自她接手戒烟门诊以来,前来咨询的人数并不多,一月接诊量只有一两人,打电话咨询的七八个。而市立医院本部院区戒烟门诊也面临同样的困境,该门诊设在呼吸科,前来看呼吸系统疾病的患者众多,前来咨询戒烟的患者寥寥无几。虽然医生会向吸烟的患者普及戒烟的方式,呼吁大家提高禁烟意识,但鲜有主动去戒烟门诊咨询的。

「热」不起来的戒烟门诊

/ 延伸 /

吸烟也是一种病

市中心医院肺病研究所副主任王立生认为,“是很多烟民以为靠自己的意志力就能戒烟,其实这个想法有偏差。”戒烟门诊遇冷,最主要的原因还是社会认识不足,很多人尽管知道吸烟有害健康,但是自觉戒烟的主动性不够。有的吸烟者自己并无意愿来就诊,对戒烟门诊能否使之成功戒烟心存疑虑,也缺乏信心。尤其是戒断症状在戒烟最初一个月内表现最为强烈,这段时间很多没有毅力的吸烟者会选择放弃。

“烟草成瘾者在无烟可吸时与其他成瘾者一样,对烟草有强烈的渴求感,并出现戒断

症状,如心律、血压下降,唾液分泌增加,头痛、失眠、易激惹等。因此吸烟是一种成瘾性疾病,戒烟需要下决心,并且一定要坚持下去。”王立生表示,如若烟瘾不大,比较有毅力的人,完全可以按照自己的步骤成功戒烟。但如果烟瘾较大,烟龄长达10年或20年的老烟民,则建议通过专业医疗机构的帮助来戒烟。专业医疗机构可根据测量出的尼古丁数来制订戒烟方案,对戒烟者进行心理辅导,以减少吸烟者心理上对烟草的依赖等,通过药物辅助、定期随访督促烟民戒烟,从而提高戒烟成功率。

/ 相关链接 /

戒烟要掌握科学方法

戒烟者要将自己想要戒烟的想法表达出来,和家人、朋友达成共识。

要选择适合自己的戒烟方法,如一次全戒、减量法、替代法、药物等等。

应尽量避免能触发吸烟想法的器具,丢掉房间、车、办公室里的所有香烟、打火机和烟灰缸,清除烟蒂,避免参与往常习

惯吸烟的活动。

养成一定的习惯,餐后喝水、吃水果,烟瘾来时,要立即做深呼吸活动,或咀嚼无糖分的口香糖。需要注意的是,不要用小零食来代替香烟,否则容易引起血糖升高、身体过胖。

保持积极的态度和警惕性,不要认为一次戒烟成功就会永远成功,常常鼓励自己是非常重要的。