

## 55岁王先生一动就气喘还伴有喘鸣

舟山医院戒烟门诊医师周磊：赶紧戒烟，不然到了75岁连上厕所也会气急

□记者 姚舜妤 通讯员 余龙尧 文/摄

今年55岁的王先生感觉自己稍微走快点就气喘，同时还伴有明显的喘鸣声，怀疑自己的肺有问题，去了趟舟山医院呼吸综合门诊，结果被诊出存在重度混合性肺通气功能障碍，若病情发展下去后果不堪设想。

除了给出针对性的治疗方案，了解到王先生是个老烟民后，医生还要求赶紧戒烟！这让王先生犯了难。

原来，他是个渔民，海上作业枯燥无聊免不了想抽烟，每天要抽20支，也曾多次尝试戒烟，但都失败了。

对此，舟山医院呼吸与危重症医学科副主任医师、戒烟门诊主诊医师周磊给出建议：戒烟首先要找到动机和内驱力，除了戒烟者本人，亲友也能起到助力作用。

### 戒烟最大的阻碍还是心理依赖

“王先生这样的患者在舟山比较典型。渔民长期在海上作业，工作环境比较单一，工作内容也相对枯燥，会把吸烟当作消遣，夜间作业更是靠吸烟提神。另外也存在一定的群体效应，渔船上都是男性，容易带动一起吸烟。”

周磊表示，在舟山很多船员是重度烟民，王先生每天约20支的量算少的，有的每天要抽三四包，且不少人因十几岁就开始工作，烟龄已有三四十一年。而对老烟民来说，戒烟是一件极其困难的事，哪怕短期做到了少吸，最后还是免不了复吸。

据了解，开设于2015年12月的舟山医院戒烟门诊，每年平均服务住院及门诊戒烟患者100余例。这些患者一部分是主观上有戒烟需求，另一部分是因被诊出肺结节、肺气肿、慢阻肺等与吸烟习惯相关疾病，而被转诊至戒烟门诊或被要求强化戒烟干预。

“烟草里的尼古丁成瘾性很强，可以说仅次于海洛因。它能让人产生愉悦感，戒烟后这种愉悦感会消失，伴随着各种难受，出现戒断反应。比如感到恶心、头晕、口干、没胃口，有的人体重还会上升。”周磊表示，戒烟一个月后，人体对尼古丁的依赖就会明显消减，但心理上的依赖却能持续好多年。“很多戒烟者最后复吸，并不是身体有多难受，而是心理上想吸。”

示，戒烟一个月后，人体对尼古丁的依赖就会明显消减，但心理上的依赖却能持续好多年。“很多戒烟者最后复吸，并不是身体有多难受，而是心理上想吸。”



### 戒烟，首先要找到“内驱力”

面对有戒烟需求的患者，戒烟门诊医师会根据患者的具体情况制定治疗方案。周磊说：“先要了解患者烟龄和吸烟的主要原因，通过了解他的烟龄和每日的吸烟量来评估他对尼古丁的依赖程度，由此找出其戒烟的‘内驱力’。”

周磊表示，对戒烟者来说，找到戒烟的内在驱动力十分重要。“有的目的比较明确，比如胸部CT检查发现肺部结节，他就很怕会发展成不好的东西。那么对于这种戒烟者，我们需要了解他以往戒烟失败的原因，探讨戒烟过程中可能会遇到的困难，比如想吸烟时是身体的需求多一些，还是心理的需求多一些，以此来为他制定戒烟方案，包括是直接全戒掉还是循序渐进，戒烟后的不适又该如何缓解等。”

而对于目的不明确，戒烟动力不强的患者，医生则要打消他戒烟的顾虑，形象细致地让其了解吸烟的危害和戒烟带来的益处，并加强随访督导，要求提高

来院复诊的频率。

“比如王先生，我们从他已有的症状出治疗方案。照他现在已有慢阻肺和肺气肿的情况，再不戒烟，后续就会出现慢性呼吸衰竭，引发一系列并发症。而戒烟可以明显延缓肺功能减退。我告诉他，如果不戒烟，等他到75岁时，不仅可能走不动路，连上厕所也会气急。这样形象地描述之后，他就有担忧，意识到这个事情的严重性，后续配合度也很高。”

另有一位患者董先生，每天要抽近50支烟，一抽烟就会咳嗽、咳痰。

“肺部CT显示他已出现了肺大泡和肺气肿，还有一个磨玻璃结节。”周磊说，建议戒烟时，他却表示过期间会有人送烟，戒烟得从年后开始。

为了让董先生彻底打消抽烟的念头，周磊向他详细科普了吸烟的危害。

### 帮助戒烟者，家人也能做很多事

戒烟药物可以缓解烟草戒断过程中的不适，提高戒烟的成功率。另外，为了坚定戒烟者的决心，增强他们的信念，患者的家人要在戒烟期间扮演相当重要的角色。

“家人对戒烟者要予以鼓励，要看到他在戒烟上的进步，而不是单纯批评。比如患者昨天抽了10支烟，今天只抽了1支，那家人可以多表扬，增强其信心。”周磊说。

家人也可以在家中准备水果以及口香糖等小零食，在戒烟者犯烟瘾时用它们作为替代物。“戒烟者想抽烟时，家人也可以做一些事情分散他的注意力，

比如带出去走走，让他做点家务，晚上吃完饭别让他待在家里，一起出去逛逛街。慢慢地，戒烟者会降低对烟草的依赖。”

如果经常在应酬中吸烟，或者在棋牌室这样的场所吸烟，家人就尽量让其少去此类场所。“比如王先生喜欢在打麻将时抽烟，出海也抽烟，上岸了有老婆管着唠叨着，就少抽一些。那我就和他妻子说，监督他，让他少出去打麻将。出海就不要把烟带上船。”

戒烟者本人也可以在饭桌上和递烟者言明自己正在戒烟。

### 相关链接

#### 隐形的二手烟正在悄悄危害你的健康

一手烟和二手烟的危害已广泛为人所知，但还有一种隐形的二手烟，其危害往往容易被忽略。

“所谓的二手烟就是吸烟者‘吞云吐雾’后残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草烟残留物，是一种被动吸烟方式。”周磊介绍道，相关资料显示，二手烟是危害最广泛的室内空气污染。其所含的有害成分包括尼古丁、一氧化碳、氢氰酸、丁烷、甲苯、砷、铅等，以及11种高度致癌的化合物。

二手烟的危害程度大，除了它的有害成分多，还因它难以被防范。“二手烟是能被看见的，但二手烟存在在环境里，部分有害成分通过触摸就会被皮肤吸收，喜欢到处摸摸碰碰的儿童更易受到伤害。”

另外，二手烟在物体表面残留的时间非常长，有的甚至能停留几个月，想要彻底去除也十分麻烦。比如吸烟者在室内密闭环境中吸烟，想要彻底去除二手烟污染只能通过彻底的大扫除或更换壁纸、地毯和窗帘。

减少二手烟的危害，尽量不要在室内吸烟，如在室内吸烟一定要做好通风。长期吸烟的人的皮肤上、头发里都会有二手烟，尽量不要让婴幼儿和这类人群有密切的接触。

