

“老烟枪”们的心声： 戒烟这件事儿，有多难？



今年5月31日是第37个世界无烟日，主题为“保护青少年免受烟草危害”。

当前，青少年吸烟问题在我国仍然严峻。据《中国青少年烟草调查》结果显示：全国15岁至19岁青少年吸烟人数有900万，尝试吸烟人数不下1800万。

吸烟危害有多大？据中新网报道，烟草烟雾中含有7000多种化学成分，其中数百种是有害物质，至少70种能够致癌。全世界前8位死因中，有6种与吸烟有关。

然而，尽管“吸烟有害健康”的道理谁都懂，但依然有很多人趋之若鹜。他们或出于好奇，或因为社交需求，或是为了缓解压力，理由千奇百怪，但“出坑”难的原因都十分一致，就是烟瘾难戒。

无烟日前夕，记者采访了多位烟民，他们多数从青少年时期开始接触烟草，对于戒烟这件事儿，他们又有什么想说？

生命怎能被“烟”没

“我这辈子做的最有毅力的一件事就是把烟戒了。”今年55岁的徐铁森(化名)从18岁开始抽烟，一抽就是30年，最凶的时候一天能抽4包烟。在徐铁森女儿的记忆里，当年汽车还有烟灰兜时，爸爸车里的烟灰兜永远都是满的。

在这30年间，徐铁森多次尝试戒烟，但都因各种原因放弃了。直到7年前，因身体感受到明显不适，徐铁森终于下定决心把烟戒了，“抽多了咳嗽，早上起来有痰非常不舒服。”

“第一个星期的时候，人家分过来的香烟还自然会拿来抽，除了条件反射，还是因心里确实很想抽。”回忆起这段戒烟的经历，徐铁森仍觉得戒烟一事有诸多不易。

在下定决心后，徐铁森清空了家里、办公室等处的打火机和香烟。每次犯烟瘾，手习惯性伸进口袋时，他都再三告诫自己，“我已经戒掉了，怎么还能抽呢？”

除此之外，如何抵挡朋友们的诱惑也成为了徐铁森戒烟路上的必做功课，他说，“他们会故意给你烟抽，就是给你点起来，我一般假装抽一下就马上扔掉。”

徐铁森总结，戒烟最难受的几个节点，第一就是前三个月，第二则是一年半左右的时候。在这两个节点，徐铁森总会莫名其妙突然想要抽烟，“这个时候最需要靠意志力去坚持，节点过后，就不会想着要抽烟了。”

戒烟3年后，徐铁森已不会再突然想要抽烟，坚持到第五年后就基本上和没有抽烟时一样。“如果再去抽烟的话，就感觉很难受了，嘴巴里面辣辣的、苦苦的。”徐铁森表示，现在用手机转移注意力，戒烟就变得比以前简单。

在采访中，记者发现许多烟民都是在身体出现严重问题时，如碱中毒晕倒、喉咙不适、体质下降等，才真正意识到戒烟的重要性。徐铁森的经历，无疑为烟民们提供了一个成功的范例和鼓舞。

反反复复 陷入戒烟“怪圈”

很多烟民知道吸烟的危害，也愿意戒烟，但往往无法做到彻底戒烟，戒烟对于很多人而言仍是一项艰巨的挑战。

据中央电视台此前公布的统计数据来看，两年之内复吸率超过90%，而另外不到10%的人群中，也有一大部分在多年后复吸。戒烟、复吸、再次戒烟……成为许多烟民绕不开的“怪圈”。

为什么戒烟这么难？因为烟草依赖属于成瘾性的疾病，本身属于疾病范畴，只不过成瘾的程度不同而已。上海交通大学医学院附属瑞金医院戒烟门诊负责人周剑平博士表示，大多数烟草依赖者难以戒断，是因为长期吸烟造成人体对烟草中尼古丁形成了生理和心理上的双重依赖，显然很难单凭“毅力”与之对抗。

同样是30年老烟民的王滔坦言自己也曾想过要戒烟，但现在已经完全放弃了，“主要是我心理上没有下定决心戒烟。”

“抽烟是一种习惯了，改变习惯需要意志主导，对我而言也是一种生活方式的改变。”王滔表示，自己当然知道吸烟的危害，也听过家人的劝解，但意志力不坚定让他选择了复吸，“吸烟不但可以纾解工作所带来的压力，还有辅助思维和帮助社交的作用。现在还在工作，确实很难戒掉。”

浙江大学心理与行为科学系副教授、博士生导师张萌则表示，“成瘾”在学术研究中是一个综合学科，心理学、医学、脑科学都会掺加其中，“简单而言，当你大脑中的两股力量诉求不一样时，你的欲望告诉你，我好想吸烟，但是你的理性感觉不行。当欲望大于理性，没有办法用理性压制自己欲望，抽烟或者其他成瘾行为就这么形成了。”

有研究表明，在没有任何戒烟帮助的情况下，只有不到3%的吸烟者能够在戒烟后维持1年以上不吸烟。

29岁的郭超(化名)从17岁就开始抽烟，7年前，他因长期抽烟导致身体体质下降，意识到自己需要戒烟，“我之前从来没想过要戒烟，但是有一天喉咙不舒服了，就想把烟戒掉。”

“一开始戒烟人会消沉，体重上涨。”郭超回忆自己最初戒烟时经历了许多“考验”，“最难的地方是心情不好没烟抽，我就更加烦躁，不抽时嘴会很闲，只能吃小零食、口香糖，或者去运动健身。”

因顾及自己的身体健康，郭超成功戒掉了烟草，然而他没逃过电子烟的诱惑，“我看其他人抽电子烟很好玩，经常刷到吐烟的视频，然后就入坑了。”

“很多人觉得电子烟它不算烟，这是个误区，电子烟它含有尼古丁，尼古丁本身是一个成瘾的物质。”温州医科大学附属第一医院呼吸与危重症医学科主任医师谢于鹏指出，郭超这种改抽电子烟的行为并不算彻底戒烟。

世界卫生组织5月23日发布的题为“钩住下一代”的报告显示，在欧洲区域接受调查的15岁青少年中，有20%报告在过去30天内吸过电子烟，电子烟和其他新型烟草以及尼古丁制品的出现对青少年和烟草控制构成威胁。

谢于鹏强调，烟草和电子烟都可能对人体造成负面影响，“尼古丁

燃烧产生烟雾，可能会引起呼吸道的毛病，肿瘤发生率会变高，而且烟雾吸到肺中，会跑到血管里面，对血管也是不好的。”

戒烟还需借外力

据《北京日报》此前报道，中国疾控中心周报近期的研究成果显示，烟草依赖通常仅靠个人意志力难以戒断，戒烟诊所的干预措施是有效的，线上、线下咨询和药物治疗相结合是戒烟的最佳治疗方法，可以明显提高戒烟成功率。

但事实上，公众对戒烟的认知不够，只有部分因长期吸烟患有较严重的呼吸系统疾病、糖尿病等的患者，在其他科室医生推荐下，会前往戒烟门诊咨询。

公开数据显示，中国有3.5亿多烟民。但中国疾控中心最新数据则显示，2020年各省份戒烟门诊首诊共干预患者24534人次，可见戒烟门诊的知晓率和利用率极低。

尽管谢于鹏所在科室提供专业戒烟咨询、治疗的戒烟门诊，但相比其他诊间来说就诊人数少很多，“我们一周开半天，特地来医院寻求戒烟帮助的并不多，这些人往往戒烟意愿都比较强，但是他们自己戒不掉，这跟尼古丁的成瘾性有很大关系。”

北京朝阳医院戒烟门诊值班医生张迪表示，该院门诊的服务时间是每周一、周四8时至12时，平均每天接诊约4名戒烟患者。虽然在北京的戒烟门诊中，该院接诊的患者数相对较多，但与我国烟民总量相比，还是很少。

谢于鹏认为戒烟与烟草依赖有很大关系，同时，工作压力、社交关系、戒烟的意愿和意志力等都是阻碍戒烟的因素，在这样的情况下，及时在专业医生指导下进行戒烟显得尤为重要。

“对于前来就诊的患者，我们会先做烟草依赖评估量表，再根据个体情况制定个性化戒烟治疗方案，包括处方戒烟药物、进行行为干预、提供戒烟咨询等。如果评估结果烟瘾很大，吸烟史长，我们一般建议直接药物干预，3个月是一个疗程。”谢于鹏呼吁，可以一边尝试戒烟，一边到医院主动就诊。

在谢于鹏看来，患者不必过分担心陷入所谓的戒烟“怪圈”，“戒烟后复吸的可能性很高，但是在专业医生的指导下，复吸率可明显下降，而且复吸也不可怕，我们到时候再给他戒。”

据潮新闻

