

多数戒烟者在身体受到疾病困扰后求助戒烟门诊 依靠毅力“干戒”成功率很低



烟草对健康的危害已是不争的事实。全世界前8位死因中,有6种与吸烟有关,吸烟的人比不吸烟的人平均寿命减少10年。戒烟是一个复杂的过程,对烟民来说并不容易,戒烟失败很常见,因此部分吸烟者会寻求专业医生的帮助。在市中医院戒烟门诊,前来接受戒烟治疗的患者总量虽不多,但与5年前相比,就诊量至少增加了20%。其中老年患者是最多的,八九十岁的高龄老人也不少见。

■ 顽固的口腔溃疡也与吸烟有关

在戒烟门诊,多数患者是身体出现状况了,受到慢阻肺、中风、心血管等疾病的困扰,到心、肺、脑、脾胃、口腔、肿瘤等科室求助。为更好地治疗疾病,戒烟是同时进行的一个必不可少的项目。

长期吸烟会对肺、心脑血管等造成损害,这已广泛为人所知。其实还有一些其他顽固的毛病也与吸烟有关,而且大多数人可能对此并不了解。比如常见的口腔溃疡,就与吸烟有关。有研究者对部分吸烟者口腔唾液的PH值做了测试,发现结果均高

于正常值。当针灸戒烟后可有不同程度的下降,证实了吸烟可以改变口腔、食道、胃的内环境。市中医院戒烟门诊周菊华主任介绍,口腔唾液PH值的变化,会引起口腔溃疡,患者往往找不到真正的原因。有的吸烟者常发,一年中300天会与口腔溃疡“为伴”,看过很多次医生,但就是很顽固,难以治疗。因此,对他们来说,要治疗口腔溃疡,戒烟是第一步。

戒烟的好处不必多言。戒烟20分钟,尼古丁含量降低,全身的循环系统得到改善,特别是手和脚;戒烟

48小时,尼古丁全部清除,味觉和嗅觉开始得到改善;戒烟3-9月,任何问题都得到了改善,且肺部的效率增加10%;戒烟10年,患肺癌的几率减少一半;戒烟15年,患心脏病的危险与从不吸烟的人相同……对前来求助的吸烟者来说,任何时候戒烟都不晚,戒烟的好处是立竿见影的,远期好处更明显。即使是老年,戒烟也能减少发生缺血性心脏病、癌症等疾病的危险,戒烟对老年人常见的高血压、糖尿病、冠心病和慢性阻塞性肺病等的治疗也有很大帮助。

■ “干戒”的戒烟成功率很低

很多老烟民觉得,戒烟不过是考验意志力的一个任务,只要够坚定,并不一定需要医生的帮助。但经历过多次戒烟、复吸、再戒、复吸的惨痛经历,才了解到戒烟不是想象中那么简单。事实上,吸烟成瘾不是一种习惯,而是一种慢性成瘾性疾病,导致吸烟成瘾的物质是烟草中的尼古丁。科学数据表明,依靠毅力“干戒”的戒烟成功率不足3%。

周菊华介绍,戒烟是一个需要规范诊断和治疗的过程,深度评价是医

生需要对戒烟者进行诊断的重要步骤。检查其心率、血压、体重等,呼出气CO检测,必要时需要做心电图、胸片、肺功能等。借助CO测试仪和尼古丁依赖量表,可以判定患者的尼古丁依赖程度,依据轻度、中度、重度的不同分值,结合患者的具体身体状况,制定个性化的治疗方案,在医生的指导下规范使用戒烟药物。

门诊中,医生接诊最多的就是尼古丁依赖处于中度的患者,他们一般抽烟在5年以上,每天20支以上。来

求助的年轻人较少,50岁以上的吸烟者是最多的,其中不乏80多岁、90多岁的高龄患者。

不少患者曾经想借助电子烟来戒烟,但几乎所有人后来都复吸了,因此来寻求帮助。还有不少人会用尼古丁贴片、尼古丁口香糖来减少对烟草的依赖,作为戒烟的一种手段,但类似尼古丁贴片的东西只是减少了尼古丁的量,往往无法彻底阻断,吸烟者达不到戒烟的效果,而且容易复吸。

戒烟最好采用“突然停止法”

医生表示,戒烟成功的关键是患者自身的戒烟愿望,同时治疗者及同事、家人应给予精神上的支持和理解。

戒烟应该选择一个合适的日期,建议选择一个吸烟者心理上放松、没有精神和时间压力的日期,避免选择饮酒聚会较多的日期,可以选择一个对吸烟者具有特殊意义的日期作为开始。“很重要的一点是,戒烟方法最好采用‘突然停止法’,而不是‘逐渐减量法’。”周菊华说,“逐渐减量法”由于持续时间较长,往往不容易坚持,而且一部分选择“逐渐减量法”的吸烟者其实是为自己不想戒烟找借口,所以最好采用“突然停止法”。

戒断综合征是困扰大量患者戒烟的难题,他们往往会表现为易激惹、挫折感或愤怒;焦虑;坐立不安或急躁;失眠;食欲增加等。在戒烟初期,尤其是戒烟前5天会很难熬。度过了这个阶段,后面会轻松一些。周菊华介绍,这是最为关键的5天,患者需要经历一个连续的治疗过程,同时要做到以下几个方面:第一,要早睡早起,放松神经。饮食上清淡,多吃蔬菜、水果,喝酸性果汁喝温水,两餐之间喝6-8杯水加速体内残积的尼古丁排出体外。同时不要食用容易引起烟瘾的高糖、高脂食品,可以增加蛋、奶制品;第二,扔掉烟具,减少“条件反射”,尽量少接触吸烟环境,并开展劝阻别人的戒烟活动;最后,在开始戒烟的5天内充分休息,生活规律,克制吸烟欲望,用深呼吸、喝水、嚼口香糖、嗑瓜子等分散烟瘾,忍不住烟瘾时可以立即淋浴。积极参加体育活动,从事其他趣味活动,转移注意力。

在戒烟过程中,定期到门诊随访很重要。戒烟后的头一个月内,戒断症状较严重,应该进行一次随访,强化戒烟效果。医生介绍,患者可以到门诊复诊,也可以通过电话了解情况,一般在第一周、第一个月、第三个月、第六个月时间点进行随访,必要时对随访频次进行调整,比如增加对复吸者的随访频次。持续不吸烟6个月以上,即是戒烟成功。

(晚报记者 蓝田)



相聚

(山河摄)

告诉您所不知道的

单吃西药难以控制病情 “黄金搭档”中西医结合巧治帕金森

手抖、身体僵硬、出现“剂末”及“开关”现象、身体不受控制、便秘、流口水……这些都是帕金森患者的常见表现。近日,上海治疗帕金森的领军人物——上海新华医院神经内科主任刘振国来到无锡易可中医医院,携手该院创始人之一、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊,一起为广大帕金

森患者答疑解惑。刘振国说,帕金森虽不会影响性命,但严重影响了生活质量,单独靠吃西药控制帕金森病情难度很大,临床研究表明,中西医结合治疗帕金森效果更好。

在上海治疗帕金森领域,刘振国和魏江磊是黄金搭档,他们两人共同研究的“定颤丸”方子前不久刊登在

《柳叶刀》杂志上,在业内引起轰动。魏江磊说,这个方子其实早在明朝就有,他们两人将古人的方子进行了改良,并经过临床不断改善。其实早在很多年前,来自美国匹兹堡大学的研究人员就注意到魏江磊在中医科治疗帕金森方面的经验,特意到上海拜访他,美国专家也很认同中医治疗帕金

森。

易可中医医院实施的就是中西医结合治疗帕金森,既有FIX定向系统治疗,又有中西医康复治疗,还有帕金森俱乐部,患者一起康复锻炼,其中一些患者已很有信心,准备在这里长期接受治疗。

(江南)