

# 2022年无锡市烟草 流行监测结果显示： 烟民戒烟率仅占四分之一 戒烟失败， 难道只是意志力不够？

昨日是第36个“世界无烟日”，今年的主题是“无烟为成长护航”。

我市的公共场所禁烟情况如何？公共场所禁烟，电子烟是例外吗？专科医生都有哪些帮助戒烟的手段？近日，记者进行了探访。

## 探访



### 餐饮店内 随意吸烟仍时有发生

在海岸城、锡东八佰伴，商场内随处可见“禁止吸烟”标识，记者在商场内逛了一圈也未看到抽烟的顾客。商场工作人员说，现在市民禁烟意识非常强，在进入商场时会自觉把烟熄灭或者抽完再进入。

记者来到无锡市人民医院，在门诊大楼入口处，看到醒目的提示，“本场所室内全面禁止吸烟，吸烟请至室外吸烟区”。走进门诊大厅，液晶大屏上滚动播放着“您已进入无烟医院，室内所有区域都不能吸烟，请您自觉遵守。”在医院内，不时有控烟监督员进行巡逻。在门诊大楼外，木亭子旁树立着的标识牌上，不仅有“吸烟区”三个大字，还张贴了吸烟的危害等科普知识。

和商场、医院一样，在市区各餐饮店门口，“禁止吸烟”的标识随处可见。但不少餐饮店老板坦言，店内随意吸烟的现象时有发生。记者在塘南路附近的一家烧烤店内看到，尽管墙上贴有禁止吸烟的标识，正在用餐的六桌客人中就有两桌客人正在“吞云吐雾”。



### 公共场所禁烟，电子烟也不例外

在某品牌电子烟弹的盒子上，标明了“吸电子烟有害健康，请勿在禁烟场所吸电子烟”。店铺店员告诉记者，未成年人、怀孕或哺乳期人群等均属于禁用人群。对电子烟危害的阐述，与传统烟草对人体危害的阐述是基本一致的。

“电子烟虽然没有焦油，但烟液中含有尼古丁和各种香料，经过加热挥发，烟雾中含有多种致癌物质。尼古丁被吸入肺部后，可激活大脑内受体释放多巴胺，提升愉悦感。久而久之，也就形成了尼古丁依赖。”市人民医院呼吸与危重症医学科主任医师蔡培泉告诉记者，电子烟含有高浓度的尼古丁，常常可以让吸烟者一口“上头”。因此，电子烟并不能帮助戒烟，反而可能导致烟瘾越来越大。

“2022年我市居民电子烟使用率为1.00%，15-24岁年龄组使用率达到了3.00%。”有市民认为，电子烟没有明显的烟气和异味，是不是在室内场所也可以吸呢？市疾控中心健康促进科副科长须凡帆表示，电子烟同样是纳入烟草管理的，和传统烟草一样受到相应的控烟要求。也就是说，禁烟场所内电子烟一样不被允许，“目前，很多地方的禁烟标识已经变了模样，最新标准的禁烟标识在传统卷烟的下面增添了电子烟图标。”



## 怎样判断自己是否有“烟草依赖”

2022年无锡市烟草流行监测结果显示：我市男性吸烟率远高于女性；吸烟率随年龄呈现先升后降的趋势，18岁及以下年龄组吸烟率最低，55-64岁年龄段居民吸烟率最高。有吸烟史的居民中，戒烟率为26.46%，戒烟率随年龄增长呈现先降后升的趋势。

“事实上吸烟成瘾，被称为烟草依赖综合征，是一种慢性疾病。”市精卫中心副主任医师张洋洋告诉记者，烟草依赖分为躯体依赖和心理依赖。“躯体依赖主要是指停止吸烟或者减少烟量之后出现一系列难以忍受的戒断症状，包括吸烟渴求、焦虑、抑郁、不安、头痛、唾液腺分泌增加、注意力不集中、睡眠障碍等。心理依赖又称精神依赖，俗称‘心瘾’，表现为主观上强烈渴求

吸烟。”

由于烟草中尼古丁的成瘾性，导致戒烟成为了一种十分困难的事。张洋洋介绍：“尼古丁吸入人体后，10~16秒进入大脑，抽完2~3小时后，体内尼古丁浓度会迅速降低，‘愉悦’感消失，出现戒断症状和渴求吸烟。研究表明，烟草的成瘾性仅次于海洛因和可卡因。”

怎样判断自己是否有烟草依赖综合征？张洋洋介绍，市民可以进行自测，在过去一年内如果体验过或表现出强烈渴求吸烟；难以控制吸烟行为；当停止吸烟或减少吸烟量后有时会出现戒断症状；出现烟草耐受表现，即需要增加吸烟量才能获得过去吸较少烟量即可获得的吸烟感受；为吸烟放弃或减少其他活动及爱好；不顾吸烟的危害坚持吸烟这6项中的至少3项，可诊断为烟草依赖。



## “戒烟门诊”帮助烟民科学戒烟

“拦路虎”。数据显示，仅凭毅力每年只有不足3%的吸烟者能够成功戒烟。

据介绍，医生会给出心理、行为、药物的综合治疗方案。蔡培泉给记者列了一组数据，初次看戒烟门诊专科医生，戒烟成功率18%；看2次医生，成功率28%；看3次，成功率38%；看4次，成功率54%……“之前一家企业的28名员工通过我们的专业治疗，最终26人在一个疗程的治疗后戒烟成功。”

对于成功戒烟的关键因素，张洋洋认为，首先，医生需要对

患者的症状作出正确的评估；其次，烟民需要下定戒烟的决心，比如处理掉身边与吸烟有关的全部物品，并设定一个戒烟计划、选定一个有意义的日子作为戒烟日等；与此同时，烟民需要改变与吸烟密切相关的生活行为习惯，创造有利的戒烟环境。尤其要注意戒烟期间的戒断症状，提前建立起应对措施。比如，感觉紧张、烦躁时可以做深呼吸，适量运动；感觉身体疲惫，总想睡觉时要保证充足睡眠。

## 15岁以上人群吸烟率有所下降

“2022年无锡市烟草流行监测结果显示我市15岁以上人群吸烟率较2021年有所下降。”据介绍，市疾控部门制定了《无锡市烟草流行监测技术指导方案》指导全市开展烟草流行监测，监测覆盖全市各大县区，各类人群。疾控部门还在监测中增加电子烟相关内容，为行政部门后续的控烟立法提供数据支持和决策依据。

此外，我市在开展公共场所控烟暗访时，除了医疗卫生机构外，在全省率先将车站、机关纳入控烟暗访目标单位，每年形成两次暗访通报。“多年来持续开展烟草相关宣传和干预取得了一定成果，但还需要与全体市民共同努力在全社会营造无烟环境，早日实现无烟城市目标。”须凡帆表示。

(晚报记者 晓城/文、摄)

5.31世界无烟日，为成长护航

# 戒烟 = 延年益寿



关注

手段

新闻背景