



5月31日,是“世界无烟日”,也是控烟的话题成为舆论焦点的日子。省人民医院的戒烟门诊,开了8年,每年不足百人就诊;长沙市民推行公益戒烟9年,成功率不到20%;令人堪忧的是,湖南初中生的抽烟率,却高出了全国平均水平。

戒烟门诊开8年,年不足百人就诊

专家:凭毅力戒烟成功率仅3%-5%,求助专业戒烟治疗,成功率成倍增加

5月的最后一天,是“世界无烟日”。

湖南省人民医院戒烟门诊从2007年开设至今已有8年,但“年门诊量不超过100个。”

因抽烟流掉3个宝宝

“因为抽烟已经流掉3个宝宝。”28岁的小尹有13年烟龄,最多时每天要抽两三包烟。多年来,她由于吸烟导致胎儿宫内发育停滞,不得不先后3次终止妊娠。5年前,她在医生的强烈要求下戒烟,终于顺利怀孕生下一个女儿,却在女儿1岁多时忍不住复吸,现在,准备生育二胎的她预备再次戒烟。

小尹说,每当坐在麻将桌上看到周围人吸烟,“心里像猫抓一样,实在忍不住。”

“吸烟成瘾属于烟草依赖。吸烟者停止或减少吸烟量后,会出现焦虑、抑郁、头痛、睡眠障碍等戒断症状。”湖南省人民医院心理咨询科主治医师负责医院的戒烟心理咨询,他说,戒断症状在戒烟最初14天内表现最为强烈,之后逐渐减轻,“这也是大部分人只能坚持一周左右的原因。”

戒烟门诊年就诊量不足百人

湖南省人民医院戒烟门诊从2007年开设至今已有8年,每周四下午由呼吸科副主任医师李建民坐诊,同时,心理咨询科每天有一名心理医生接受戒烟方面的心理咨询与分析。然而,专程前往医院看戒烟门诊的人数却屈指可数,“年门诊量不超过100个。”

“戒烟药物目前为全自费,一个疗程3个月,费用在960元-1700元。”李建民说,戒烟费用也是很多烟民不选择或难以坚持药物辅助戒烟的原因,“很多人听说一个疗程要上千元,而且要持续多个疗程,就放弃了。”

凭毅力戒烟成功率仅3%-5%

“戒烟是世界上最容易的事情,我已经试过上千次了。”马克·吐温幽默风趣的描述可谓一语中的,其中包含了多少戒烟者的彷徨与无奈。

戒烟难,就难在吸烟导致的尼古丁依赖(成瘾)。李建民介绍,一般情况下,凭个人毅力戒烟的成功率仅为3%-5%,而在专业戒烟治疗下,戒烟成功率会成倍增加。

建议

与朋友“扎堆”戒烟更有效

“如果打算彻底戒烟,到正规医院戒烟专科听从专业人士的建议十分重要。”李建民建议戒烟人士:

第一,制定计划。为自己设立一些可操作的目标,如定期的体育锻炼、与朋友看电影等,才可缓解戒烟时出现的焦虑、不安等戒断症状。

第二,告诉家人和朋友。专家研究发现,与家人和朋友“扎堆”戒烟,相互影响的积极作用非常明显。

第三,寻求专家帮助。戒烟并不简单,尼古丁依赖是一种慢性成瘾性疾病,并会反复发作。到正规医院的戒烟专科请专家量身定制适合自己的戒烟计划,使用药物进行治疗是非常有效的戒烟方法。

第四,警惕危险的“前四周”。在这四周内,您尤其需要拒绝吸烟的想法和朋友递来的烟草,不要给自己复吸的机会。

■记者 洪雷 通讯员 梁辉

控烟·调查

湖南初中生吸烟率高于全国平均水平

本报5月29日讯 记者今天从湖南省卫生计生委获悉,2014湖南省青少年烟草调查报告显示,我省8.2%的初中生在使用烟草制品,高于全国平均水平,青少年吸烟状况堪忧。

据了解,该调查使用全球青少年烟草调查的标准抽样方法和调查问卷,我省10个市州的39所学校共6558名初一至初三学生参与调查,其中有效问卷6485份,有效率98.9%。

调查结果显示,我省8.2%的初中生在使用烟草制品,高于全国平均水平(6.4%)。

父母和教师吸烟对青少年的影响也不可低估。调查显示,分别有18.5%和16.5%的学生几乎每天在学校室内和室外见到教师吸烟,67.4%的学生在学校看到过有人吸烟。回到家中,近一半的学生暴露在父母的二手烟中。

■记者 段涵敏 通讯员 陈波



控烟·进程

●2005年 全国人大常委会表决批准世界卫生组织《烟草控制框架公约》。

●2006年 《公约》生效。中国承诺2011年1月9日起公共场所禁烟。

●2007年 卫生部发布首份中国控烟报告,详细阐释吸烟危害性。

●2009年 《上海市公共场所控制吸烟条例》正式实施,12类场所全面禁烟。

●2011年 中国首次将控烟内容纳入国民经济和社会发展五年规划。

●2013年 《关于领导干部带头在公共场所禁烟有关事项的通知》发布。

●2014年 《北京市控制吸烟条例》通过,兰州等地均出台类似条例。

控烟·湖南

●2015年1月,湖南颁布领导干部“强化版”的“禁烟令”,明确严格落实公务活动中的禁烟措施,规定党政机关公共办公场所严禁吸烟。



5月29日,中学生通过手持禁烟标志的方式来进行无烟宣传。新华社 图

控烟·人物

公益“戒烟”九年,成功率不到两成

本报5月28日讯 “尝试的人很多,但是成功的人很少。”今天上午,长沙市开福区新河街道的一场戒烟公益宣传活动下来,喻常青已经汗流浃背;她来不及休息,便开始准备下一场在荷花园社区的活动。

5月31日是“世界无烟日”,喻常青每年都会在这个时候开展公益活动。这个从小立志“戒烟”事业的她,已经是第9个年头在奋斗了。无奈的是,9年时间下来,自己的“戒烟”行动收效甚微,成功率不到20%。

喻常青是宁乡人,母亲患有哮喘病,父亲却是个老烟民,家庭为此总是硝烟“四起”。

喻常青的丈夫也是个烟民,儿子12岁那年也被发现开始吸烟。因为香烟产生的矛盾,她和丈夫离婚,并决心开始“戒烟”这一事业。

之后,喻常青开始进修药学,研究戒烟戒酒的药品,并成功在长沙市经营起一家戒烟戒酒中心。

从2006年起,喻常青开始免费帮助有戒烟意向的烟民戒除烟瘾。9年时间以来,先后有3000多位烟民报名,领取戒烟的药物。

然而让喻常青无奈的是,尽管很多烟民想戒烟,最后成功率却非常低,根据她的跟踪调查,成功率不到20%。

目前,喻常青的戒烟戒酒中心开展免费戒烟活动,五保户、残疾人、英烈遗属、劳动模范等四类人群可申请免费戒烟。

■记者 李琪 实习生 邹莹

新闻求真

真相是新闻的生命,有时候,一句真话的分量比整个世界还重。

《新闻求真》栏目运用专业知识为你揭示真相,树立理性思考的生活方式,让谣言止于科学!

酒店“清洁门”引爆“毛巾染病”论 酒店毛巾真会传性病?

520网络情人节前后,记者暗访长沙部分酒店用毛巾擦马桶,在本报官方微信Hi都市报首发后,很快一篇“赶快来,酒店毛巾床单传染性病”的文章在朋友圈被热传,引发巨大恐慌。使用酒店毛巾和得性病存在必然的因果联系吗?针对这一网络热点,本报记者进行了调查。

【传言】“毛巾染病”论朋友圈热传

520网络情人节前,杭州多家快捷酒店、四星、五星酒店被曝用客房毛巾擦马桶、地板、水杯。随后长沙数家酒店也深陷“清洁门”事件,记者对星沙百合园酒店暗访,发现酒店清洁员并未更换房内枕头、杯子,使用同一块浴巾依次擦完了水杯、玻璃、洗漱台、抽水马桶,最后脚踩拖地。

很快,一则“赶快来,媒体曝光酒店毛巾床单传染性病”的微信文章在朋友圈被热传,称“酒店床单毛巾脏如抹布,沾染上性病患者体液,消毒也不能去除”。

互动

你曾遇到过令你困惑或疑虑的传闻吗?如果你对这些传言的真假拿不定主意,不妨交给我们来帮忙验证真伪。拨打三湘都市报新闻热线96258,或通过本报微信公众号Hi都市报和新浪微博@Hi都市报联系我们,我们将联手各领域的专业人士告诉你真相。

【求真】概率低于中500万彩票

湖南性学泰斗文德元接受记者采访时表示,“这其实是一个传播很广的谣言,省性保健研究院附属医院每年也会接到多起声称住酒店被传染性病的患者,其实这种概率比中500万彩票还低。医生只是为了顾及患者隐私不当面戳穿罢了。”

文德元表示绝大多数性病病毒细菌在体外生存能力不高,离开人体后,它的活力就会下降,大部分会立即死亡。剩余少量病毒是难以致病的。比如HPV(尖锐湿疣病原体)需要10的4-5次方的数量才能导致感染。即便有足够数量的致病物,要想进入健康人体,只有在接触者皮肤表面恰好有破口的情况下才能达成,因此致病的几率再次被降低。“最后,即便病毒少量存活,接触表皮存在破口等情况都满足,少量致病物进入人体,人体的免疫功能也会马上针对这些致病物展开绞杀。因此,完全没有必要引发无谓恐慌。”

■记者 龚化

