

## 【医讯】台州市立医院戒烟门诊（呼吸）开诊啦！

台州市立医院 5天前

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



目前，世界上11亿吸烟者中，约有80%生活在低收入和中等收入国家，在我国，每年因吸烟死亡的人数保守估计约100万，按照当前的发展趋势，2030年之后，这个数字会飙升至300万左右，严重危害人类健康及造成巨大的经济负担！

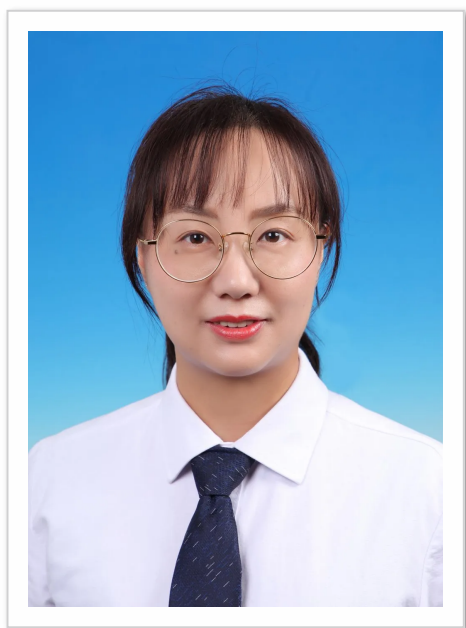
明知吸烟危害健康，为什么大多数人都戒不掉呢？吸烟有哪些危害呢？戒烟有什么益处呢？戒烟困难的原因是什么？戒烟过程中有哪些误区呢？



## 市立医院戒烟门诊（呼吸）开诊了！

门诊时间：每周二下午

门诊地点：9号楼一楼



李俏俏，主治医师。呼吸科专业硕士，2011年毕业于温州医学院，2018进修于英国圣乔治医院。

擅长肺部慢性气道疾病的诊治、戒烟的干预和治疗。

可为有戒烟意愿的人员提供专业的戒烟咨询和治疗。

## 吸烟有哪些危害？



吸烟主要是香烟中尼古丁的危害：

1. 引起血管收缩，心脑血管疾病风险增加
2. 使呼吸道纤毛作用减弱，肺组织充血，增加肺部气道疾病的发病风险
3. 最为重要是尼古丁的成瘾性，导致烟草依赖，这其实就是一种慢性疾病，尤其是吸烟者出现慢性咳嗽，咳痰，更加需要到戒烟门诊（呼吸）进行干预和治疗！

**戒烟越早越好，不管什么时候戒烟都为时不晚**

### 戒烟困难的原因是什么？

许多吸烟者明知道吸烟的危害，并有意愿戒烟，但因烟草依赖而难以戒烟，烟草依赖可以表现为：

1. 戒断症状：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

2. 又称精神依赖，俗称“心瘾”，表现为主观上强烈渴求吸烟

**烟瘾是病（尼古丁依赖综合征），戒烟是治病，可以到戒烟门诊（呼吸）帮助你戒烟！**



## 戒烟有什么益处呢？

戒烟最大的益处在于找回健康。戒烟的收益是逐渐体现出来的：

停止吸烟6小时后，心率就会下降，血压也会轻微降低；

停止吸烟12小时后，尼古丁被排出体外；

停止吸烟24小时后，一氧化碳从肺部排出，呼吸功能得到改善。两天之后尼古丁引起的不良反应就会消失。

戒烟两个月后，手部和脚部的血液循环就会增加。

戒烟1年后，患心脏病的风险会显著降低。

戒烟10年后，患病的风险变得与不吸烟者基本一样。

35岁以前戒烟，能避免90%的吸烟引起的心脏病；

59岁以前戒烟，在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半；

即使年过60岁才戒烟，肺癌病死率仍大大低于继续吸烟者！





### 【误区一】吸烟的人戒烟后会不舒服，甚至会得病

正确的观点：

1. 吸烟者一旦成瘾，当停止吸烟后，会出现烦躁不安、易怒、焦虑、情绪低落、注意力不集中、失眠、心率减慢、食欲增加等戒断症状，这就是吸烟人戒烟后的不适感觉。

2. 有些人吸了很多年的烟，戒烟后反而得病，这并不是因为戒烟才得的病，而是戒烟之前已经有了基础疾病。

3. 吸烟的危害是有潜伏期和滞后性的，所以戒烟后得病和戒烟没有直接关系。

### 【误区二】烟有过滤嘴，吸入的焦油少，危害就小

正确的观点：

1. 香烟过滤嘴的通气孔是控制焦油含量的关键部位之一，但大多数烟的通气孔不明显，大部分人也不知道，所以在吸烟时很多吸烟者会无意地夹住通气孔，使焦油的吸入量增加，根本起不到过滤的作用。无论焦油含量高或低，焦油都是有害物质，会增加吸烟者肺癌的发病率。

### 【误区三】吸烟能减肥，戒烟会增加体重

正确的观点：

3 1. 吸烟与控制体重没有关系。有些人戒烟后发现体重增加，就把吸烟与肥胖联系在一起了。其实戒烟后身体基础代谢就降低了，脂肪就会累积，有些人体重就会增加。

2. 只要适当控制饮食，合理分配热量，加强运动，就可以减少戒烟后的体重增加。

### 【误区四】许多人吸烟多年也没有健康问题

正确的观点：

4 吸烟对身体的危害是日积月累的，这就是人们说的，烟草杀人于未来。吸烟时没有生病，并不说明就没有健康隐患。随着吸烟量和吸烟时间的积累，早晚会对身体造成不同程度的危害。

戒烟需要毅力和恒心，成功的戒烟者也常常有失败的经历，所以即使戒烟失败，也不要灰心。要避开吸烟者，以免受到他们的诱惑。

让我们远离烟草享受健康生活！同时，不吸烟的人要敢于对吸烟者说不，以避免被动吸烟的危害！



供稿 | 李俏俏



## 台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



## 台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越