

拒绝第一支烟,青少年控烟的关键

● 本报记者 张思玮

5月31日是世界无烟日,今年的主题为“保护青少年免受烟草危害”。

“青少年吸烟会对多个系统特别是呼吸系统和心血管系统造成严重危害。烟草中含有的尼古丁对脑神经有毒害,会造成记忆力减退、精神不振等。尼古丁具有极强的成瘾性,一旦吸烟成瘾,很难戒断。开始吸烟的年龄越早,成年后的吸烟量越大,烟草对其身体造成的危害就越大。”山东省疾病预防控制中心主任马吉祥表示,青少年控烟工作事关国家未来、民族未来。

《中国吸烟危害健康报告2020》显示,2007—2017年全球15岁以上人群吸烟率降至19.2%。我国吸烟人数超过3亿,2018年中国15岁以上人群吸烟率为26.6%。我国每年有100多万人因烟草失去生命,如果不采取有效行动,预计到2030年将增至每年200万人,到2050年增至每年300万人。

“吸烟量越大,开始吸烟时的年龄越小,烟草依赖风险越高。”中国工程院院士王辰等人发表在《柳叶刀-区域健康(西太平洋)》的研究明确指出,吸烟量每增加10包年或每天增加10支,烟草依赖风险分别增加62%和101%,开始吸烟时的年龄每大5岁,烟草依赖的风险降低7%。

早在2016年,《“健康中国2030”规划纲要》就明确提出“到2030年,15岁以上人群吸烟率降低到20%”的目标。

那么,这一目标能否实现,又如何让包括青少年在内的社会民众在无烟草环境“畅游”?

烟草依赖是一种病

众所周知,烟草烟雾中含有大量有害物质,其中包括至少69种已知的致癌物,可对身体健康造成严重危害。并且,烟草中还含有成瘾性很强的物质——尼古丁。

当吸烟时,烟草中的尼古丁会在10秒钟内随着血液迅速进入吸烟者的大脑中枢,与大脑内的尼古丁受体结合,刺激多巴胺的急剧、短期释放,让人产生欣快感。但是这种作用很快就会消失,从而使吸烟者在不吸烟时产生烦躁不安、易怒等反应,随之本能的渴

望就是再次吸烟。

“这种状况就是烟草依赖。”中日友好医院控制吸烟与呼吸疾病防控部主任肖丹指出,烟草依赖使吸烟者沉湎于吸烟、难以自拔,进而被烟草的毒性累积致病甚至致死。因此,烟草依赖本质上是一种致死性的慢性疾病,其国际疾病分类编码为F17.2。

调查显示,我国约1.835亿吸烟者患有烟草依赖。平均2位吸烟者中就有1位患有烟草依赖。

肖丹表示,烟草依赖是一种致命的慢性非传染性疾病,其患者数量已经超过了慢性阻塞性肺疾病、哮喘、冠心病、脑卒中、糖尿病等常见慢性疾病患者人数。

戒烟门诊勉强维持

国内外多项研究已经证实,戒烟可有效阻止或延缓吸烟相关疾病的进展,而戒烟门诊可为戒烟者提供专业化的戒烟指导,是帮助吸烟者戒烟的有效途径之一。

我国第一家戒烟门诊于1996年在北京市朝阳区医院建立,较世界上第一家戒烟门诊晚了约40年。特别是原卫生部等4部委联合印发的《关于2011年起全国医疗卫生系统全面禁烟的决定》明确要求所有医疗卫生机构积极建设无烟单位、开设戒烟门诊或设立戒烟医生岗位,在该举措推动下,我国至少建立了800家戒烟机构。

但记者在实地走访山东、上海、北京等地后发现,戒烟门诊运行并不好,仅有数家勉强维持,且面临着“门可罗雀”的尴尬境地。门诊量少已成为我国戒烟门诊发展的瓶颈。

“患者就诊高峰往往与相关政策出台、媒体宣传等存在一定关系。”山东德州市立医院戒烟门诊副主任医师黄福林表示,该院戒烟门诊量每月仅为两三人。

北京朝阳医院主任医师童朝晖等人研究发现,《北京市控制吸烟条例》出台后,该院戒烟门诊的每月平均门诊量显著高于该《条例》实施前。此外,平均每年二、三季度(夏秋季)戒烟门诊量较多,6月份达高峰,一、四季度

(冬春季)门诊量较低,1月份为低谷。

首都医科大学附属复兴医院呼吸科主任陈谨曾表示,出现戒烟门诊量较少与国内民众对烟草危害的认知不足、烟酒文化盛行等多重因素有关,另外,也与戒烟药物的可及性、有效性以及性价比有关。

此外,如何吸引医生主动在戒烟门诊坐诊也是个大问题。

北京控烟协会秘书长崔小波表示,在戒烟门诊,通常一位医生要为一个患者服务45分钟,投入的时间成本非常高,并且一名患者想成功戒烟需要医生更长期的投入。

采访中,马吉祥还特别提到,戒烟不仅限于戒烟门诊,所有医务人员都应该加强控烟知识与技能的培训,以提高戒烟服务意识和能力。“在临床问诊过程中,一定要询问患者的吸烟史,开展简短戒烟干预,不仅为患者开具药物处方,也要开具戒烟处方。”

二手烟暴露不容小视

“除了通过各种措施‘捞出’‘池子’里的人,我们还应该尽可能不让更多人进入‘池子’。”马吉祥建议,通过各种宣传手段,倡导青少年“拒绝第一支烟”;积极发挥学校教育主渠道作用,将烟草危害和二手烟危害等控烟相关知识纳入中小学生学习健康教育课程,加快培育青少年无烟文化,防止青少年发展成烟民。

此外,在严厉查处违法向未成年人销售烟草制品的行为,加大对违法烟草广告的打击力度的同时,教育部门还要加强无烟学校建设,强化校园内外无烟环境建设。电影电视剧主管部门要加大对影视剧吸烟镜头的审查。

山东省疾控中心健康教育与促进所所长王连森特别指出青少年二手烟草烟雾暴露的危害。青少年二手烟暴



图片来源:世界卫生组织官网

露的主要场所包括公共场所、家庭、学校和交通工具。而保护非吸烟者免受二手烟危害的唯一办法就是推动室内公共场所、工作场所和公共交通工具全面禁烟的相关政策出台。目前全国只有20多个城市出台了室内公共场所全面禁烟的法规,更多城市的青少年未得到全面无烟立法的保护。除此之外,青少年在家庭内停留时间长,家庭暴露也是环境烟草暴露的来源之一。

数据显示,我国初中生二手烟暴露率为72.9%,其中室外和室内公共场所分别为58.3%和57.2%、家庭为44.4%、公共交通工具为37.9%。

王连森参与的《山东省初中生吸烟现状及影响因素调查》表明,初中生尝试吸烟与性别(男生)、家中有吸烟行为、学校中有人吸烟、老师中有人吸烟、好朋友中有人吸烟等因素密切相关。

记者注意到,就在前不久,国家卫生健康委办公厅等出台的《健康家庭建设指南(试行)》明确倡导“家庭成员不吸烟,家中无烟具,能主动劝导来访客人中的吸烟者不吸烟;家庭成员不敬烟、不劝烟,礼尚往来不送烟”。

专家表示,推动青少年控烟工作,需要各地各部门履行好部门职责,发挥部门优势,加强沟通协作,切实做到预防为主、关卡前移,努力为青少年远离烟草烟雾营造良好的社会环境,推动《“健康中国2030”规划纲要》控烟目标的实现。