

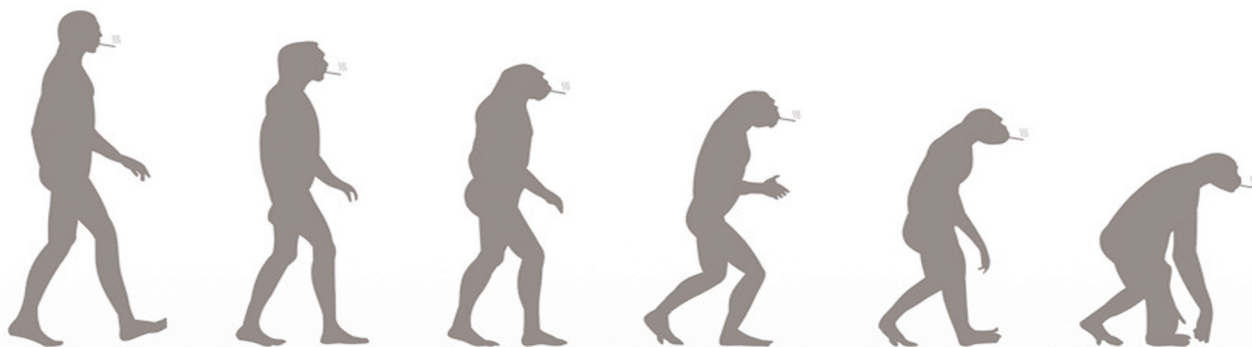
关于吸烟 您所不知道的知识

成功戒烟 重在坚持
Quit smoking lies persist



烟草依赖是一种慢性尼古丁成瘾性疾病

很多人都觉得吸烟不过是一种习惯，没什么大不了。其实不然，吸烟已被认为是一种疾病，称为“烟草依赖”，具有高复发特点。世界卫生组织（WHO）已将烟草依赖作为一种疾病列入国际疾病分类（ICD-10, F17.2），并确认烟草是目前人类健康的最大威胁。



为了未来请远离烟草...

吸烟害己又害人

尼古丁的危害

尼古丁的最大危害就在于成瘾性，吸烟者一旦成瘾，每 30 ~ 40 分钟就需要吸一支烟，以维持大脑尼古丁稳定水平，当达不到这一水平时吸烟者就会感到烦躁、不适、恶心、头痛并渴望补充尼古丁，感觉与鸦片等毒品相似。长期吸入可导致机体活力下降，记忆力减退，工作效率低下，甚至造成多种器官受累的综合病变。



【关心自己，
CARE YOURSELF
做一个健康的你。】
DO A HEALTHY PERSON

二手烟、三手烟，危害同样大

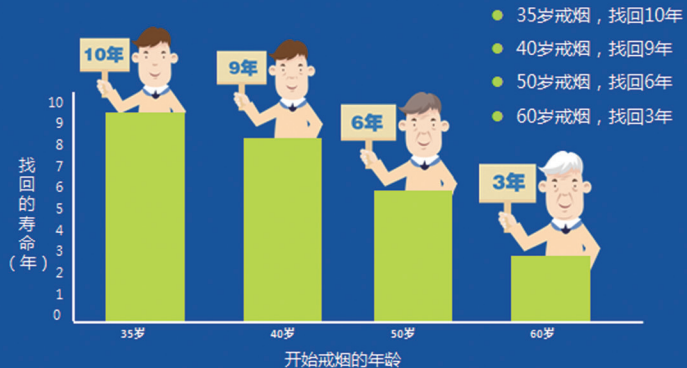
“二手烟”包含很多能够迅速刺激和伤害呼吸道内膜的化合物，即便是短暂的接触，也会导致健康人上呼吸道损伤；增加血液粘稠度，伤害血管内膜等严重后果。

“二手烟”的烟雾可引起肺癌等多种恶性肿瘤以及心脑血管疾病等严重疾病。还可造成女性生殖力、妊娠率下降，自然流产率增高，有研究显示，一些与吸烟者共同生活的妇女患肺癌的机率比常人多出 6 倍；孕妇接触二手烟，可影响胎儿生长，引发流产、早产和死胎，并导致新生儿低体重、出生缺陷的风向增加。儿童接触二手烟，增加哮喘和支气管炎患病风险。

烟草烟雾发散后，可滞留或吸附在墙壁、家具、衣服甚至头发和皮肤上，它包含重金属、致癌物、甚至辐射物质，可在室内滞留数小时、数天甚至数月，形成所谓的“三手烟”。三手烟是“隐形杀手”，也会导致癌症等疾病，对我们的健康造成伤害。可见，劝导家人戒烟，可以全家受益。

戒烟获益无穷

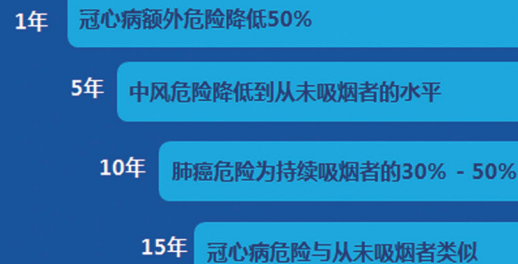
戒烟越早获益越多



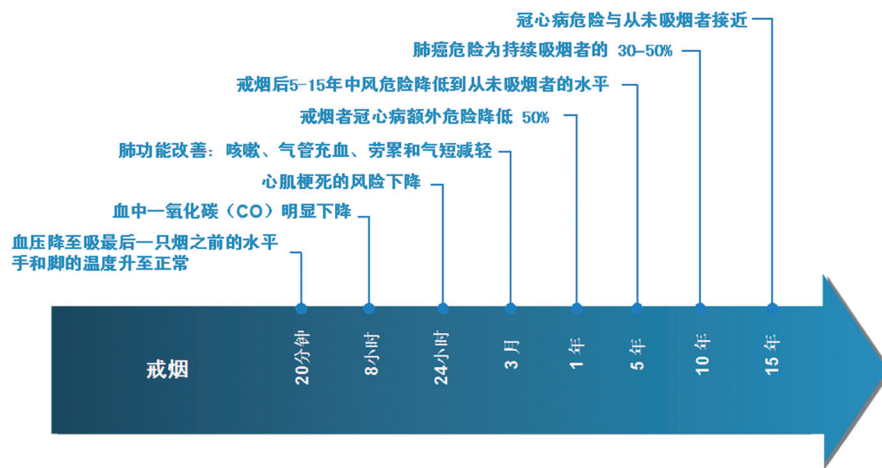
American Cancer Society. Guide to Quitting Smoking.
Available at: <http://www.cancer.org>. Accessed June 2006.

中国企业职工控烟教育项目

戒烟越久获益越多



戒烟对健康的影响

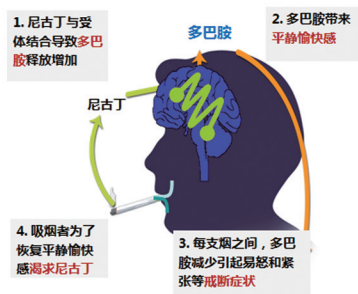


戒烟的方法有哪些

70%的吸烟者想戒烟，但事实是只有3~5%的人在没有任何帮助下戒烟成功，大多数戒烟成功者都尝试过5-7种方法。

戒烟难，是因为难以拒绝的尼古丁成瘾。吸烟时，尼古丁进入体内，有一部分几秒钟内即进入大脑。尼古丁迅速作用大脑中的42受体，受体被激活释放一种叫做“多巴胺”的物质，多巴胺能让人产生各种愉悦感受。

但尼古丁很容易被排除体外，随着尼古丁量的减少，多巴胺的分泌水平迅速下降，吸烟者就会感到烦躁、不适、恶心、头痛并渴望补充尼古丁。而一旦得到了尼古丁补充，多巴胺再次迅速释放，吸烟者再次感觉愉悦，这就是吸烟者难以拒绝烟草的原因。



戒烟是对烟草依赖的综合治疗，包括行为干预和药物治疗

药物治疗

如果您没有成瘾或者烟草依赖程度较低，可以进行行为干预，凭毅力自行戒烟。由于戒烟过程中尼古丁的缺失，您多少会出现戒断症状，它们在戒烟后几小时内即可出现。戒烟后的最初1-2周内戒断症状最强烈，3-4周后逐渐减弱至消失。

出现不适症状时您可以咨询专业的医生，得到专业的指导，这会有助于您戒烟的成功。

行为干预

如果您对烟草依赖程度较高，在行为干预的同时，还需要戒烟药物的帮助。2007年中国临床戒烟指南以及2008年美国临床戒烟指南推荐了3类能够有效增加长期戒烟率的一线临床戒烟用药，它们是：

- 伐尼克兰
- 尼古丁替代疗法类药物（包括尼古丁咀嚼胶、尼古丁吸入剂、尼古丁含片、尼古丁鼻喷剂和尼古丁贴剂）
- 盐酸安非他酮缓释片

不同戒烟药物的作用机制不同，它们可以帮助您减轻戒断症状，提高戒烟成功率。

有效的药物措施可增加戒烟成功率

尼古丁依赖符合所有公认的药物依赖诊断标准，药物戒烟作为保留措施不恰当。高度尼古丁依赖者戒烟更难，对于每天吸烟 ≥ 10 支者，如无禁忌应接受药物治疗。

PHS. Treating tobacco use and dependence[DB].

www.surgeongeneral.gov/tobacco/treating-tobacco-use.pdf, 2000-06/2003-10

有效的药物措施：成功率增加**2-3**倍



单独自行戒烟失败率为90%~95%

伐尼克兰

临床研究结果显示，在目前的三类戒烟药物中，伐尼克兰的疗效显著，戒断率达40-50%，远高于干戒和其他两类药物。

伐尼克兰为什么会有这么好的效果呢？

这是因为，在戒烟过程中服用伐尼克兰，会产生两种作用，一是能产生少量的多巴胺，多巴胺能克服在戒烟过程中产生的痛苦难忍的戒断症状；二是一个阻断的作用，伐尼克兰跟42受体结合以后，吸烟产生的尼古丁就不能跟受体结合了，吸烟产生的愉悦的感觉也就没有了，同时降低对吸烟的期待，从而减少复吸的可能性。

尼古丁替代疗法类药物

以非香烟的形式，部分提供原来从香烟中获得的尼古丁，以缓解戒断症状、减轻吸烟欲望，一旦达到戒烟的目的应逐步停止使用。

使用尼古丁替代治疗类药物时需注意：不可以长期一边用药一边吸烟。这样相当于烟上加烟，反复多次，可能会造成每日吸烟量的增加。

尼古丁替代疗法戒烟有效，但不适用于所有烟民。由于尼古丁本身对心血管系统有一定的影响，对于那些严重到药物无法控制的高血压、冠心病的患者是不能使用的。而对于肝肾功能不好的人，由于尼古丁代谢会增加肝肾负担，所以也需要谨慎使用。

盐酸安非他酮缓释片

安非他酮具有较强的抗抑郁作用，对尼古丁依赖的抑制作用，是通过中枢神经系统成瘾通路作用，与去甲肾上腺素和/或多巴胺介导有关。

安非他酮能明显减少对香烟的渴望和戒断症状，单药戒烟率在20-25%。

服用时需注意，以下患者不能服用：

癫痫发作患者

突然戒酒或停用镇静剂者

近期心肌梗死史、不稳定心绞痛患者、肝脏损害者、肾功能障碍患者慎用

药物治疗中的常见问题

会不会把烟戒掉了，对戒烟药又成瘾了？

答案是不会。

成瘾的物质大多可以在短时间内在大脑中迅速提高药物浓度。比如吸烟，烟草中的尼古丁直接经过肺循环进入大脑，在 15 秒之内达到峰浓度。

戒烟药物，如伐尼克兰，通过口服吸收，没有瞬间达到的峰浓度的效果，所以极大程度地避免了成瘾的情况。目前在全球几千万治疗的患者中，尚无成瘾案例发生。

吃了伐尼克兰两周就不想吸烟了！没有再不舒服，是否可以停药？

伐尼克兰服用两周后，即使不想吸烟了，也不能停药。

戒烟药物主要用来缓解戒断综合征，摆脱生理上的依赖。烟草依赖还包括心理依赖，这需要比较长的时间来摆脱。

临床试验发现，服用三个月全疗程的患者复吸率远低于未完成全疗程治疗的患者。

为了彻底成功戒断，建议您坚持三个月全疗程治疗，以免功亏一篑！

戒断症状

每次戒烟，就开始心烦，
易怒，失眠，体重增加，
六神无主，注意力不集中，
满脑子想的都是烟卷……



戒烟常见问题

问：我吸的是“好烟”（淡味烟、女士烟），它焦油和尼古丁含量少，对身体危害不大。

答：研究发现，因焦油、尼古丁含量少，吸烟者会增加吸烟量和吸烟深度；从而令吸烟的危害跟普通烟一样甚至更高。上述说法只是吸烟者自己找的借口。

问：很多人抽烟时间都比我长，好像也没有什么问题，一戒烟反倒病都出来了，是怎么回事？

答：吸烟的危害是肯定的，每个人的体质有差异，烟草不可能让 100% 的吸烟者患上肺癌或早死，但吸烟者患病风险远远高于非吸烟者。全球每年因吸烟死亡的人数高达 600 万，每 6 秒钟即有 1 人死于吸烟相关疾病，现在吸烟者中将会有一半因吸烟提早死亡。吸烟时间长的人群，即使不戒烟，疾病也会在某个时间显现出来，只是给人的错觉是“一戒烟就得病”。同时，戒烟后会出现一些戒断症状，有时容易被误认为是疾病症状。采用正确的戒烟方法，例如使用药物戒烟，可以最大程度减轻戒断症状，缓解由戒断症状造成的不适。

问：吸烟导致肺癌是老年人的事，我还年轻不用担心。

答：烟草的危害是长久吸烟导致的累积作用，现在吸烟会导致将来患病。

问：我担心戒烟会使我变得烦躁或消沉。

答：戒烟初期可能会变得烦躁或消沉，这是典型的戒断症状，如果有专业人士的辅导和建议，你可以轻松应对这些症状。大部分的戒断症状在戒烟 1~2 周后都会消失。

问：现在市面上销售的电子烟能帮我戒烟吗？

答：不能。世界卫生组织推荐的、经过验证有效的戒烟药物包括伐尼克兰、尼古丁替药物和安非他酮。您可以咨询医生并在医院购买。