

戒不了烟，意志力不够？专家说这是认识误区 30岁前戒烟，患肺癌风险降低90%

今天是世界无烟日，此前记者“蹲守”市中心医院呼吸科一周之久，来自这里的病案报告显示，大部分呼吸科疾病患者都有长期吸烟史。专家告诫公众，吸烟也是一种慢性疾病，30岁之前戒烟可降低患肺癌的风险。
晚报记者 邢进
实习记者 宋建巧



吸烟是患上肺癌和慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)的首要原因。

先看市中心医院呼吸科两份病案：

王富贵(化名) 病症:肺癌

烟龄:30年 烟量:40支/日(平均量)

不到20岁就开始吸烟的王富贵，因为自己这口“爱好”而患上了肺癌。

平日里咳嗽、吐痰等症状，被他认为是吸烟的正常反应而不放在心上，伤风感冒，觉得难受的时候就去医院输液。

每次去医生都提醒他戒烟，难受的时候他总是一口答应，但是等到身体一好转，就忘了医生的嘱咐，又抽上了。直到去年因为身体实在难受，来市中心医院查出来肺癌，才彻底戒了烟。

当记者问及王富贵是否认为患上肺癌跟自己一直抽烟有关系时，他肯定地说：“那是绝对有关系了。”

阎玉林(化名) 病症:慢阻肺

烟龄:40年 烟量:60支/日(量最多的时候)

阎老爷子20岁就开始吸烟了，拿他自己的话说，从上午9点多，第一根烟点上开始，就一根接一根不停地抽上了。

平日里朋友同事多，你递一根烟，我递一根烟，一天下来3盒就不知不觉地抽完了。后来就上瘾了，不抽不行。

为戒烟的事儿，老两口没少生气，但是老爷子一直是戒不掉。直到一次单位体检的时候，检查出来老爷子的肺全是黑色的了，他自己被吓了一跳，这才戒了。

“我就不明白了，为啥非要到病长身上了才知道戒啊！”阎玉林的老伴儿很无奈。

病案

提醒

30岁以前戒烟 患肺癌风险降低90%

市中心医院呼吸内科一病区、呼吸重症监护室主任张华说，肺癌、慢阻肺等疾病在早期的时候症状并不明显。

吸烟后呼吸系统的舒适，也会被很多患者误认为是因为吸烟的正常反应而忽视，等到症状明显的时候，往往病情已经十分严重了。

她提醒以下群体：男性、40岁以上、有吸烟史的人群，要注意定期做肺功能方面的

检查，做到及早预防、及早发现、及早治疗。当然，要预防这些疾病，最直接有效的办法还是戒烟。

医学研究表明，30岁以前戒烟能使患肺癌的风险降低90%。

戒烟5年后，因吸烟所致的口腔和食管肿瘤风险将降低一半。

据此，医学界提出：“早戒比晚戒好，戒比不戒好。”

吸烟是一种慢性疾病，控烟是医生的工作

医学界的最新研究指出，吸烟的人会出现一些戒断症状，会恶心、失眠、焦虑。

一些人早上一起床就想要抽烟，已经形成了一种心理上的依赖，也可以说是烟草依赖。因此，吸烟被明确界定为一种慢性成瘾性疾病。实际上，吸烟成瘾的人也就是慢性病人。

但许多吸烟者却没有认识到这一点。张华说，当她问患者屡屡戒不掉烟、屡屡复吸的时候是否会去医院戒烟门诊治疗，寻求医生的帮助？大部分患者都会回答：没

想过去戒烟门诊，认为这是自己个人的事情，戒不了烟跟意志不坚决有关系，并没有认为这是一种病症，还需要去找医生治疗。

“其实控烟是医生的工作，大众一直存在误解，认为吸烟属于个人行为，很正常，成瘾也没有当做一种病症来对待，以至于发展到最后造成对身体的严重危害。”

现在国内已经有在控烟方面工作做得比较好的典范，例如北京朝阳医院的呼吸疾病研究所等，主要是通过医学治疗和心理咨询两个方面来达到控烟和戒烟的目的。

我省首个专业戒烟门诊设立

据悉，在戒烟人群中，仅凭意志力戒烟并保持一年以上不复吸的成功率仅有3%。

戒烟仅凭意志力是绝对不够的，还需要接受医生科学规范的指导和治疗，通过联合心理、行为以及药物治疗，可以

很好地缓解烟草戒断症状，大大地降低复吸率。

为此，河南省人民医院在省内率先设立戒烟门诊，开通戒烟咨询电话0371-65580301，由医学专家帮助戒烟者远离烟草。

何氏狐臭净

中国著名品牌
十年老品牌值得信赖
用来用去还是何氏狐臭净好

特别声明
何氏狐臭净在河南市场连续销售10余年，厂方只销售以绿色为主体包装的何氏狐臭净(如右下图)。近期市场上出现所谓“第二代金黄色包装”货源非河南代理商提供，其质量无法保证，现厂方联合执法部门正在查处。请消费者购买时一定要认准带有电码防伪查询的以绿色为主体包装的正牌产品，以保证使用效果。如发现假冒产品，请与当地工商部门或与厂方直接联系。
400-6767-397



咨询电话 400-6767-397

指定经销地址：郑州百货大楼药品柜/亚细亚北门医药部/商业大厦医药部A区/易初莲花(商城路店2楼医药部)/大商新玛特建设路店2楼医药部/中原商厦医药部/丰乐路世纪联华医药部/怀仁堂大药房(黄河路服装市场东侧)/丹尼斯二楼医药部(丰产路与经五路交叉点)/茂源堂大药房(大学路河医附院对面)/华润万家二楼养生堂(航海西路帝湖花园)/仟禧堂大药房(文化路与国基路口南50米路东)/大学路丹尼斯一楼养生堂/建设路大商2楼宝芝堂/长江路世纪联华保和堂大药房/经三路世纪联华保和堂大药房/嵩山路华润万家济安堂大药房/郑东新区：郑元堂大药房/弘义：为民药房/荣阳：和春堂大药房/上街：康福大药房/新郑：华伦大药房(新华路)/清水大药房/中牟：人民大药房/绿岛时尚/登封：诚信大药房(中医院西30米)/新密：上海商城医药部/开封：中山路三毛时代购物广场一楼医药部/焦作：迎鹤堂大药房(山阳建西对面)

告别灰指甲 就像涂指甲油一样简单



什么是灰指甲？
“灰指甲”是真菌感染引起的传染性疾病，如不及时治疗，就会由一个病甲传染多个指甲，引发头癣、股癣、花斑癣、手足癣、丹毒等严重皮肤病，女性患者会传染成难以治愈的妇科疾病；严重灰指甲患者，可导致手脚枯萎、变形、截肢；甲真菌中含有比巨毒

氰化钾还毒几十倍的毒素。
传统解决方法：对单一性真菌感染有一定效果，对两种以上真菌混合感染效果极差。传统方法损害肝肾、化学拔甲疼痛难忍、多次浸泡包扎烦琐。药液腐蚀造成肌肤红肿发炎等诸多弊端，令患者无法坚持作用，难以恢复健康状态，副作用大，且极易复发。

神奇的康甲100 科技领先 生物成膜

由美国加州润生物实验室研制、上海润生物科技有限公司出品——康甲100植物成膜抗菌剂，采用的是世界高科技植物成膜技术，以土槿皮、高良姜、高分子成膜材料和有机溶剂为主要载体，采用超常规的复合配方，将多种杀菌成分有机融合，使药物的生物活性增加数倍，产品效果变得高效无比，使治疗周期比以往缩短几倍。快速消灭灰指甲！

七大领先优势 造就全新指甲

1. 科技领先的美国第二代植物成膜技术。
2. 能真正消除灰指甲。
3. 不会对肌肤产生刺激、腐蚀，安全无害，使用者无任何疼痛感觉。
4. 使用方法简单方便，使用两分钟后既可洗手、洗脚、洗澡，无需包扎，只需轻松一涂，可持续48-72小时强效封闭杀菌。
5. 康复周期极短，大多数患者1-2个月即可长出新甲，脱去旧甲，重现自信美丽。
6. 国家权威部门检验和认可。
7. 通过对近万名使用者的跟踪和回访，消费者康复率和满意度极高。康甲100成为许多灰指甲人群的首选产品。

◆ 不拔甲
◆ 不溶甲
◆ 无痛苦
◆ 不需包裹
康甲100 瞬间成膜 封闭长效杀菌

康甲100是目前国内治甲整体效果非常好的产品，使用无效者，经公司查实，有重金奖励
康甲热线：0371-66210663

指定经销地址：郑州百货大楼药品柜/亚细亚北门医药部/商业大厦医药部A区/易初莲花(商城路店2楼医药部)/大商新玛特建设路店2楼医药部/中原商厦医药部/丰乐路世纪联华医药部/怀仁堂大药房(黄河路服装市场东侧)/丹尼斯二楼医药部(丰产路与经五路交叉点)/茂源堂大药房(大学路河医附院对面)/华润万家二楼养生堂(航海西路帝湖花园)/仟禧堂大药房(文化路与国基路口南50米路东)/大学路丹尼斯一楼养生堂/建设路大商2楼宝芝堂/长江路世纪联华保和堂大药房/经三路世纪联华保和堂大药房/嵩山路华润万家济安堂大药房/郑东新区：郑元堂大药房/弘义：为民药房/荣阳：和春堂大药房/上街：康福大药房/新郑：华伦大药房(新华路)/清水大药房/中牟：人民大药房/绿岛时尚/登封：诚信大药房(中医院西30米)/新密：上海商城医药部/开封：中山路三毛时代购物广场一楼医药部/焦作：迎鹤堂大药房(山阳建西对面)