

康

养

KANGGYANG

合理饮食
适度运动
科学养生

目前,我国的烟民人数约有3.5亿人,烟民的年龄从十几岁到几十岁都有。你以为这些人不知道抽烟伤身吗?错了,他们不少人也有过戒烟的考虑。一二十岁的时候,想着自己身体好,抽几根没事。到了三四十岁,事业家庭压力大,想着再等等吧,四五十岁再戒烟。就这么一拖再拖,错过了戒烟黄金年龄段,甚至拖到六七十岁,身体受到了严重伤害。

戒烟黄金年龄段 35岁 你抓住了吗? 八成肺癌患者是老烟民……



人为什么会对香烟产生依赖

据国家卫健委与世卫组织驻华代表处联合报告显示,我国吸烟人数超过3亿,15岁及以上人群吸烟率为26.6%,其中男性吸烟率高达50.5%。

数据显示,在河南,成人吸烟率为23.14%。其中,男性为46.06%,女性为0.47%。吸烟人群中,每日吸烟量为13.93支,每月用于购买机制卷烟的花费则为203.69元。现在吸烟人群中,还

有12.04%的吸烟者使用的是电子烟。2020年郑州市居民健康素养监测数据显示,郑州市15~69周岁城乡常住居民吸烟率为19.92%。

人为啥会有烟瘾?郑州和康医院疼痛科主任戚亚奇说:“有烟瘾者如果有一段时间没吸烟,会出现头疼、烦躁、失眠等。”

要说烟瘾,就不得不提起尼古丁。“尼古丁进入体内,会经由血液传

送,并通过血脑屏障,吸入后平均只需7~10秒即可抵达整个中枢和周围神经系统,刺激多巴胺的释放。所以吸烟者会有一种奇妙的愉悦感。”戚亚奇分析说,“当体内尼古丁代谢掉,原先与尼古丁结合的受体空了出来,神经信号传导出现错乱,身体就出现了令人不适的戒断反应,从而产生对香烟的依赖。”

难!熬过4个节点戒烟就算成功

“抽烟有害健康,戒烟仅次于戒毒!很多人坚持不了。”戚亚奇说,“人长时间吸烟后,生理和心理会对尼古丁产生依赖。”

“有研究表明,戒烟者必须处理生理和心理的依赖。”郑大一附院教授刘栋指出,“戒烟也要讲究方法,特别是要熬过最困难的4个节点。”

“半天的时候。”刘栋说,“大多数吸烟者一天至少抽3次烟,所以如果你决定戒烟,至少需要半天才能开始戒烟。在半天之内很容易上瘾,因为身体已经适应了吸烟,如果你不吸烟,你的身体会感到空虚和不舒服,吸烟成瘾会不断出现,干扰你的身体和你自己的想法,就像有人总是鼓励你吸烟一样。现在一定要克制,否则就很难戒烟成功。”

“3天是个节点。”刘栋分析到,“戒烟3天后,是一个非常重要的戒烟时间。绝大多数烟民在这个时候戒烟,因为在这个时候烟瘾会突然出现一波反击的浪潮,在无聊的时候,没有什么可做的,或者当你看到眼前有香烟的时候。在这个时候,吸烟成瘾是一种诱惑,它从来没有上升到一个非常高的水平。那么多人默默地认为他们只抽一支,没有问题,不会影响吸烟,事实上,如果此时吸烟,戒烟失败,所以此时不要跌倒。”

“7天是一个特殊的时期,因为此时身体开始逐渐适应,很多戒烟的症状,比如很多自己不咳嗽,但此时咳嗽很严重,肺部有很多痰,所以有些人认为戒烟会使他们的健康恶化。”刘栋指出,“事实并非如此,此时身体已经在清理香烟造成的伤害,特别是肺逐渐恢复到正常状态,所以会出现一些不适症状,坚持一段时间这些症状就会自然消失。”

“戒烟21天基本上是成功的,因为21天的时间虽然不能使人体看起来新,但很多变异的细胞,或者因为被破坏的香烟细胞,已经被身体清除了。”刘栋强调说,“此时,烟瘾基本会逐渐稳定,身体也会得到很好的恢复,香烟的戒断症状也有了很大缓解,如果没有意外的话,这种情况还会继续下去,今后将永远不会吸烟。”

“烟草依赖是一种疾病。”戚亚奇介绍,“为进一步提高戒烟率,河南省卫健委选定了5家医院作为我省首批规范化戒烟门诊,分别是河南省人民医院、郑大一附院、郑大五附院、濮阳油田总医院、安阳市第六人民医院。香烟对于肺部的危害是可逆的,希望大家能在35岁之前成功戒烟或能慢慢恢复肺功能,如果真不行就到医院寻求帮助。”

正观新闻·郑州晚报记者 樊无敢

抽烟危害大 多少岁戒烟最合适

那么,导致烟瘾的尼古丁会对人造成哪些危害?

“香烟在燃烧过程中会产生百余种有害物质,这些有害物质首先侵害的就是人的肺部,会导致肺部纤毛逐渐变黑,肺功能逐渐下降。据统计,80%的肺癌患者都是长期抽烟的老烟民,因为长期抽烟会导致肺部的免疫系统发生改变,从而引发一系列的肺疾病,久而久之就容易诱发肺癌。”郑州市第九人民医院心脏康复中心副主任医师郝晓慧分析说,“香烟当中的尼古丁不仅会让牙齿变黄,而且还会导致心跳加速,从而引发心脏病。

同时,烟草中的尼古丁使交感神经兴奋,能刺激心脏和肾上腺释放大量的儿茶酚胺,使心跳加快、血管收缩、血压升高。”

“戒烟对人体健康有很多好处。”郝晓慧指出,首先,戒烟可以大大降低罹患心血管疾病的风险。吸烟会导致动脉硬化、高血压和心脏病等,而戒烟可以改善血液循环和降低血压,减少心脏病发作的可能性。其次,戒烟能够提高呼吸系统的健康。吸烟会对呼吸道造成损害,引发慢性阻塞性肺病、支气管炎和肺癌等疾病,而戒烟可以减少这些疾病的风险,并逐渐改善呼吸功能。另外,

戒烟也能够改善皮肤的状态,减少皱纹和皮肤暗淡的问题。

随着年龄的增长,人身体内的各项机能就逐渐衰退,肺功能也是如此,如果再加上抽烟的话,对肺部的伤害要更大一些。人过了35岁,肺功能就不会再像以前一样那么强大了,所以大家最好在35岁之前成功戒烟,戒烟之后可能还会恢复肺功能。郝晓慧介绍:“戒烟一天,心脏,血压,血液带来的益处就会显现出来;戒烟一年,冠心病的超额风险性比继续抽烟者下降一半;戒烟5~15年,中风的危险性降到从不吸烟者水平。”

