



# 烟民速来看看戒烟门诊里的故事

今日女报 / 凤网记者 李诗韵  
通讯员 梁辉 制图 / 潘潘

美国著名作家马克·吐温曾说：“戒烟是世界上最简单的事，我最少戒过三千次！”与马克·吐温一样，提出戒烟超过上千次的湖南老烟民也并不少。我国首个《烟草控制规划》中提到，中国是世界上最大的烟草生产国和消费国，据有关数据统计，全国吸烟人数达到3.16亿，7.4亿非吸烟人群遭受二手烟危害。

5月31日，世界无烟日，与往年冷清场面不同，湖南省人民医院戒烟门诊来了不少年轻的“老烟民”，他们自愿加入湖南首个控烟俱乐部，跟成功戒烟的老大爷取经。到底是什么使得他们下决心戒烟？我们先去看看下面的这个讲座测试……

看图说话 |



64岁的李大爷抽烟40年，用肺功能监测仪检测出134岁的“肺龄”。



71岁的钟大爷抽烟50年，成功戒烟16年，用肺功能监测仪检测出91岁的“肺龄”，比李大爷的肺“年轻”43岁。



抽烟与戒烟

能决定“肺龄”

“多年以来，戒烟无数次，就是戒不掉。没想到已经严重老化了。”5月30日，湖南首个控烟俱乐部民医院成立，来自湖南各个年龄阶段的“老烟民”签下“戒烟承诺协议”。

从图中可知，64岁的李大爷和71岁的钟大爷，有着数十年烟龄的“烟草粉丝”。好在钟大爷16年前为了保护怀孕的女儿和未出生的孙子，下决心戒烟。

如今，他的肺功能各项指标均正常，家人也非常健康。



李建民

## 门诊故事 | 二胎爸爸主动上门戒烟

印象里，会去医院强制戒烟的患者不是老弱就是病残。在过去5年，湖南省人民医院戒烟门诊的数据显示，自2008年戒烟门诊成立后，门诊几乎无人问津。随着每年5月的呼吁，越来越多的市民有了戒烟意识——而今年，随着“二孩政策”的放开，二胎爸爸成了戒烟门诊的“新客人”。

“来医院戒烟的年轻人明显增加。”湖南省人民医院呼

吸内科副主任医师、戒烟门诊主任李建民介绍，有些爸爸在生一胎的时候没想过戒烟，生二胎时却主动找上戒烟门诊。

株洲的陈礼（化名）就是这样一名二胎爸爸。41岁的年龄不大，1米74的个子，却只有55公斤的体重，典型的“老烟民”形象。去年起，陈礼和妻子有了二胎计划，妻子却怎么也怀不上宝宝。

“要不，戒烟吧！”妻子的

话点醒了陈礼。咨询过医生，或许是长时间吸烟的习惯导致精子质量太差，或许又是烟雾缭绕的环境让妻子没有好的备孕空间。总之，这烟得戒了！

李建民医生为陈礼做了肺功能监测、尼古丁依赖检测量表、戒烟意愿评估以及其他的检查之后，给他列了一份戒烟清单：每天饮水8大杯，西瓜黄瓜榨成果汁饮用，自备维生素口服，适当运动。

## 医院复诊，老烟民递上戒烟日记

如今，陈礼坚持了1个月不吸烟，成为湖南首届控烟俱乐部成员。他向“烟友”们公开了戒烟日记：

4月21日，没有吸烟，不头痛头晕，也没有睡眠问题，就是感觉心里空空的，手不知道往哪里放。听医生的话，坚持用吸管喝水。

4月28日，第一次复诊，效果良好。每天最难熬的就是起床和睡前的10分钟，想吸烟却要靠毅力忍住，特别辛苦。

5月12日，最近与家人闹矛盾，心情不好，烟瘾犯了。入睡困难，醒

得早，每天3小时左右睡眠，情绪低落。感觉胃不舒服，瘦了不少，想抽烟的时候，就转移注意力，嚼口香糖。

5月19日，配合戒烟药，拒绝抽烟快一个月了。有时候会神情恍惚，但过了几分钟就好，压力特别大时，会跟医生沟通，排解情绪，每天傍晚坚持1小时的运动，增加超过3次的喝水频率。

## 专家支招 医生是怎样给老烟民戒烟的

观察、交谈、记录——来到戒烟门诊，被医生“盯”一会儿就是“入门礼”。8年的开诊经历，让门诊主任李建民“火眼金睛”：“多看几眼，就能知道这个患者大概能靠毅力坚持戒烟多久。”

来戒烟门诊就医，医生会询问患者的详细信息，与吸烟相关的现病史与既往史。然后对患者进行个体化的戒烟干预，评估患者的烟瘾及吸烟情况。最后为患者制定适合的戒烟方法与戒烟日程，

根据患者的健康状况及身体素质，选择适合的戒烟药物以及安排必要的随访……这是吸烟者在戒烟门诊的就诊流程。

“全凭毅力肯定不行，顽固烟民还得借助药物治疗。”李建民介绍，戒烟门诊会根据烟民特质开药，比如有尼古丁替代疗法的药物。结合心理与药物治疗后，还会要求烟民记录戒烟经历——先写一份吸烟日记，让吸烟者了解他自己吸烟的特点，有的人可能早上起来之后要吸一支烟，有的人是饭后一支烟，有

的人是上班后坐在办公桌前，打开电脑就要吸一支烟，每人吸烟的特点不一样，再根据这个特点找到相应的戒烟方式；另外，还会要求烟民“签署”戒烟协议等，让烟民受到家人的监督与约束。

“每周四的下午都是门诊时间，复诊时，他们也需要反馈戒烟情况。”李建民说，尽管每年只有不到100名烟民自愿就诊，但能成功戒掉一位就是胜利，“备孕和怀孕的女性要特别注意烟对宝宝的危害，家里有烟民，尽可能要要求其戒烟！”

## 链接 医院组建“劝戒烟小组”，免费帮人戒烟

“戒烟有助于全民健康。”5月31日，新成立的一支“劝戒烟小组”在湖南省人民医院马王堆

院区首次亮相。老年呼吸科专家朱黎明、老年内分泌科专家秦爱平、老年心血管内科专家董波、

老年综合科专家蒋永亮带领科室的医护人员，组成“名医团队”，为附近的老烟民免费戒烟。

## 按摩治病，省中医附一医院举办推拿义诊

今日女报 / 凤网讯（记者李诗韵 通讯员 陈双）扭扭脖子，拉拉小腿……这群身穿白大褂的老中医在忙活什么？6月1日，为庆祝儿童节，一场给宝宝“按摩”的推拿义诊活

动在湖南中医药大学第一附属医院举办，专家们大汗淋漓，宝宝们十分享受！

“先进行体质评估，为孩子找到最适合的推拿方法。”该院针灸推拿科主任章微介

绍，小儿推拿是一种健康的儿科外治法，主要针对小儿发热、咳嗽、过敏性鼻炎等常见病。“以推代药”免去了孩子打针吃药之苦，同时还能提高免疫力。

## 湖南省儿童医院启动“护童计划”

今日女报 / 凤网讯（记者李诗韵 通讯员 姚家琦）“小朋友们，在人体心跳呼吸停止后的4分钟内进行急救，可以挽救生命！”5月31日，湖南省儿童医院正式启动“护童计划”——儿童急救技能进课堂

100场公益巡讲的首站走进长沙市雨花区枫树山小学，为全校2000余名小学生送上一份“六一儿童节”健康大礼。在急救技能进课堂活动现场，医院同期展出了154件气管、46件食道异物实物标本，并现场为

孩子传授急救方法。据悉，湖南省儿童医院启动“护童计划”，计划从2016年6月1日起，利用3年左右的时间，在全省范围内，联合卫生、教育、媒体及爱心单位将开展100场儿童急救技能进课堂公益巡讲活动。

庆六一，送健康 >>

## “三湘第一儿科”进驻马王堆院区

今日女报 / 凤网讯（记者李诗韵 通讯员 张维夏）可爱的卡通壁纸，颜色鲜艳的彩色气球……5月30日，湖南省人民医院儿童医学中心儿九科在马王堆院区全新开业，并从即日起至6月5日开展为期一周的儿童健康周活动。

记者了解到，新成立的“儿九科”作为新“成员”，设有儿科普通门（急）诊、专家门诊、特需门诊4间诊室，以及3个儿童留观区、儿科抢救室等。

诊区主要负责0~14岁儿童内、外科疾病的就医。

据介绍，该诊区集中省人民医院的优势资源，由天心阁院区祝益民、张兵、贺湘玲、钟礼立等8位消化、新生儿、血液等专业的儿科大咖每周一至周五上午轮流坐诊，并及时参加和指导各种疑难危重患儿的抢救。医疗资源强势入驻，让长沙市东部、东郊及周边地区儿童就诊不再需要辗转奔波，缓解儿童看病难的问题。