

• 健康教育 •

戒烟与健康

福建省立医院内分泌科 (福州 350001) 陈 刚

陈 刚简介: 国家有突出贡献中青年专家、国家百千万人才、国家卫生计生突出贡献中青年专家、享受国务院特殊津贴专家; 福建省立医院内分泌科主任医师; 福建医科大学教授、博导、福建医科大学诊断学 (英文) 教研室主任、福建医科大学省立临床医学院内科学和诊断学教研室主任; 哈佛大学 Joslin 糖尿病中心博士后; 中华医学会儿内分泌学分会委员、中华医学会儿糖尿病学分会青年委员会副主任委员; 美国糖尿病学会会员, 美国内分泌学会会员, 美国甲状腺学会会员, 美国骨矿盐研究会会员, 美国垂体学会会员; 通过美国内分泌学会 EASP 内分泌专科医生考试并获证书; 担任人民卫生出版社教材《内分泌内科学》副主编和《临床诊断学英文版》编委; 获中华医学科技奖三等奖 1 项。担任 JCEM 和 Diabetes Care 审稿专家, 《中华内分泌代谢杂志》、《中华糖尿病杂志》编委。多篇论文在欧洲糖尿病学会 (EASD) 学术年会、美国糖尿病学会 (ADA) 科学年会、美国骨矿盐研究学会 (ASBMR) 年会、美国甲状腺学会 (ATA) 年会、美国内分泌学会 (Endo) 年会和国际内分泌大会上口头发言或壁报口头交流。

吸烟有害健康, 您做好戒烟的准备了吗? 只要您有决心戒烟, 就一定会找到一种办法戒烟。一旦戒烟, 戒烟的益处立竿见影, 而且您在未来的日子更加健康。

1 戒烟的益处

您可能听说过吸烟危害健康; 但是您了解戒烟对健康带来的益处吗? 戒烟会带来以下益处: 1) 降低脑卒中和心脏病发作的风险; 2) 减少某些癌症的风险, 比如肺癌等; 3) 降低肺气肿 (一种肺部疾病)、慢性支气管炎、白内障的风险; 4) 使人呼吸更顺畅, 提高生活质量; 5) 对孕妇而言, 戒烟还可以降低早产和新生儿低体质量的风险; 6) 戒烟可以增加体能; 7) 减少皱纹; 8) 使您的头发、呼吸气味和衣服消除烟味, 让您在公众场合更受欢迎; 9) 避免您的家人和朋友被动吸烟, 被动吸烟同样对健康有害; 10) 减少家庭开支, 可以将钱用在刀刃上。

2 戒烟小窍门

2.1 戒烟前的准备工作: 1) 将您戒烟的原因列一张清单并放在您每天都看得到的地方; 2) 选择戒烟的时间。戒烟的时间应该选择工作压力和工作强度相对不大的时期, 比如休假; 3) 将您的戒烟计划告诉给您家人和朋友并取得家人和朋友的理解和支持; 4) 邀请一位同样吸烟的朋友与您一起戒烟。

2.2 如何戒烟: 戒烟的方法有好几种, 可以采用多种方法联合使用。1) 与您信任的医生讨论最适合您的戒烟方法; 2) 一下子戒烟——将香烟、火柴、打火机和烟灰缸全扔掉; 3) 逐步戒烟, 每天减少吸烟次数和吸烟量, 用几周的时间逐步戒烟; 4) 使用含尼古丁的贴剂、口香糖、吸入剂或鼻喷剂辅助戒烟并最终停止使用这些辅助戒烟用品; 5) 请医生开戒烟药品并在医生指导下戒烟; 6) 与医生讨论针灸和催眠戒烟的可能性; 7) 参加戒烟俱乐部或参加戒烟支持小组。备注: 不推荐使用电子烟代替吸烟或辅助戒烟。

3 糖尿病与吸烟

糖友们吸烟是对健康的双重打击 ($1+1>2$)。糖尿病并

发症包括心脏病发作、脑中风、血管病变、神经病变、肾脏病变及其他健康问题。吸烟增加了糖尿病并发症的风险, 使得糖友们的健康雪上加霜。因此糖友们戒烟会带来双倍益处。

彭葵 (音译)、陈刚、刘超等^[1]在 Journal of Diabetes 发表宁光院士领衔的 REACTION 的研究发现, 当前吸烟者血糖控制不佳的风险增加。校正多元变量后, 在当前吸烟且 $HbA_{1c} \geq 7.0\%$ 的患者中, 男性血糖控制不佳的风险增加 49% [Odds Ratio (OR): 1.49, 95% 置信区间 (CI): 1.35~1.66], 女性血糖控制不佳的风险增加 56% (OR: 1.56, 95% CI: 1.13~2.15)。进一步的分析表明, 在男性人群中当前吸烟与血糖控制不佳的风险存在剂量依赖关系。与从不吸烟者相比, 戒烟年限低于 10 年者血糖控制不佳的风险仍然存在; 但戒烟 10 年后风险趋于平稳。戒烟者血糖控制不佳的风险显著低于当前吸烟者。吸烟是中国糖尿病患者血糖控制不佳的一个可改变的危险因素。

4 我的戒烟计划

开始戒烟前先回答以下问题: 1) 我想戒烟的原因。比如: 我想让家人和自己更健康。2) 我之前为何未戒烟。比如: 我想我无法戒烟。3) 我之前尽力戒烟但是由于。比如: 由于工作压力大, 所以重新吸烟。4) 为了避免重新吸烟, 我要做到。比如: 我努力寻找新方法减轻压力。5) 当压力来临时, 我用什么方法来减轻压力, 避免吸烟。比如: 用深呼吸和放松来减轻压力, 避免吸烟。6) 以下人员可以帮助我戒烟。比如: 我的孩子可以当我戒烟的“拉拉队队员”。7) 我将采用以下步骤戒烟。比如: 我将使用尼古丁贴剂及参加戒烟俱乐部。8) 我最想吸烟的时间是。比如: 我饭后最想吸烟。7) 当我想吸烟时, 我该怎么办。比如: 离开餐桌去刷牙。8) 我该怎么来做来预防戒烟后体质量增加。比如: 我将每天快步走 30 分钟。8) 我将如何奖励自己戒烟成功。比如: 我将用戒烟节省下来的钱来做自己觉得有意义的事情。9) 我将在什么时候戒烟。比如: 我将在生日戒烟。

【本文摘译自美国糖尿病协会 (American Diabetes Association) 官网糖尿病健康教育材料 *All About Quitting Smoking*】

参考文献

[1] Peng K, Chen G, Liu C, et al. Association between smoking and

glycemic control in diabetic patients: Results from the Risk Evaluation of cAncers in Chinese diabeTic Individuals: A lONgitudinal (REACTION) study [J]. Journal of Diabetes, 2018, 10: 408-418.