

79岁读者老金“干戒”成功 不管几岁 戒烟都不晚



2018年5月31日,江苏省扬州市控烟志愿者在写有“拒绝烟草 从我做起”的香烟模型上签名。
据新华社

家人极力反对 成了“过街老鼠” 心脏里搭了支架 决心戒烟

从最多一天两包烟,到一根烟抽三次闻一下就灭掉,再到完全戒断……本报忠实读者79岁老金足足用了一年时间,那是18年前的2007年。

这一年,他经历了人生第一次大手术,身体里安装了几个冠脉支架。“很多人都和我一样,往往是生了重病后,才意识到戒烟的重要性,我还算是幸运的。”老金感慨道,这40多年抽烟史,给他的身体带去了无法挽回的伤害。

饭后一根烟,睁开眼就想抽。1966年,老金还在部队当汽车教练,茶余饭后一根,还美之曰:“饭后抽支烟赛过活神仙。”“材料写不出来时,一口气要抽四五根都不止,那时候抽大前门、红塔山、牡丹……”

老金抽烟成瘾后越抽越多,身上有异味,回家后老婆不愿与他同床,出差时同事不愿与他住同一个房间。吸烟后还常常咳嗽吐痰,老婆孩子都抱怨:“不见棺材不落泪,非到死时不会戒。”

二十世纪初,老金退休后暂时住进女儿家,立马被当成了“过街老鼠”。家里自然不可抽烟,抽了外孙女就会代表全家批评:“外公又放毒了。”室外抽也不行,因为外孙女鼻子灵敏如警犬,刚进门就会说:“外公又带毒回家了。”

“我也是要面子的呀。”身处“恶劣”环境,老金只能戒烟,从每天两包减为一包、半包、五支、四支、三支……

如今,老金闻到烟味就难受。“抽烟有百害无一益,不仅害己还害人。”他告诫大家,不会者且莫碰,已会者要速速戒之。“为何生了大病的‘老烟枪’多能立马戒断,个中原因就是决断力强,虽然此时戒断已属亡羊补牢,但也能减少抽烟造成的伤害。”

戒烟门诊负责人主动灭烟 要为患者做个好榜样

“因为经历过,所以我更能感同身受。”作为杭州采荷街道社区卫生服务中心戒烟门诊的负责人、有30多年烟龄的全科主任医师章康伟对戒烟体会很深。4年前,他主动戒了烟。

章康伟的戒烟念头也是因身体警报而产生。当时他心脏早搏很严重,作为医生很清楚危害,所以下定决心要戒烟。“开始会有心情低落、精神状态萎靡、注意力不够集中的戒断症状,通过分散注意力。”

有一位病人,每次想要复吸时,就开始用戒烟好处来正向激励自己,终于稳定住了。“戒烟后我的血压降下来了,爬楼梯也不气喘了。”这位病人告诉章康伟。所以,每个人要琢磨适合自己的方式,才能达到好的效果。“个人意愿是前提,也是最重要的,药物只是辅助。”章康伟分享了一些戒烟的技巧。

首先要摆正心态。抽了这么多年,不可能两三天就能戒掉,戒烟要打持久战。

前期注意:不要一下子都不抽了,特别是一些烟瘾比较大的人。要逐量减少吸烟的量,拉大两支烟之间的间隔。给身体和心理都有一个充分的接触时间。

戒烟时,家人和朋友的配合也非常重要。要明确告知家人和朋友你正在戒烟,让他们监督你,并且不要出现朋友给你分烟的现象。建议杜绝在面前出现一切和抽烟有关的器物,远离会让你抽烟的环境。

不少人戒烟时感觉嘴里空荡荡的。建议在口袋里装一些小零食,让嘴巴不要空闲下来,可以有效减少想抽烟的想法。

章康伟感慨,一张建议戒烟的医嘱开给病人,有时甚至比宣传教育10次更有效,一旦越来越多的患者遵循医嘱开始戒烟,戒烟门诊才能真正发挥作用。

你
熄
烟
了
没

本报记者 徐小翔

戒烟对于很多病人是非常困难的事情,戒烟者采用最多的就是意志力戒烟法,即“干戒”。但仅凭意志力干戒烟,一年成功率在5%-8%。也就是说,如果你能仅靠自己戒烟且不复吸,已经战胜了大多数人。

记者找到了两位资深烟民,和他们聊了聊,自己是如何做到干戒的,希望他们的经历能成为你戒烟的动力。

