

烟瘾是病得治 这个门诊帮了不少人 接近50%就诊者成功戒烟

这家社区戒烟门诊 首次戒断成功率近50%

位于杭州上城区采荷街道卫生服务中心的全省首家社区戒烟门诊开张一年多来,共接诊124名患者,首次戒断成功率达到48%,其中不乏烟龄四五十年的“老烟枪”。

走进戒烟门诊,一眼就看到诊桌上放着一沓蓝色的《戒烟指南》,每当有人走进诊室,主任医师章康伟就会递出一本小册子。

在接诊来访者时,他会通过一系列问题判断来访者是否患有烟草依赖,根据临床诊断标准,如果一年内出现了6种情况中的至少3种,也可以诊断为烟草依赖,包括:强烈渴求吸烟;难以控制吸烟行为;当停止吸烟或减少吸烟量后,出现戒断症状;出现烟草耐受表现,即需要增加吸烟量才能获得过去吸少量烟即可获得的吸烟感受;为吸烟而放弃或减少其他活动及喜好;不顾吸烟的危害而坚持吸烟。对于确诊烟草依赖的吸烟者,还要通过6个问题进行烟草依赖程度的判定,如一天抽多少支、第一支烟是什么时候,根据尼古丁依赖评估量表,0-3分、4-6分、7-10分分别对应轻度依赖、中度依赖和重度依赖。还有一种简化的算法,如果一天吸烟超过20支,且早晨醒来后30分钟内就吸上第一口烟,则依赖程度就达到了重度。

“药物是用于早期降低烟民生理戒断反应的重要手段,除此之外,医生的言语干预也发挥重要作用。”章康伟表示,在评估患者的成瘾程度后,戒烟医生会提供包括戒烟劝诫、行为指导、心理干预、药物治疗等在内的综合干预帮助,其中药物治疗对吸烟成瘾者是非常核心的治疗方法。

一整套戒烟套餐费用为600元,整个疗程一般在3个月左右。



患者正在就诊。医院供图

女儿陪着来戒烟 两周就不想抽了

69岁的老徐有55年的吸烟史,一天两盒烟雷打不动。随着年龄增长,老慢支、慢阻肺都找上了他。女儿了解到自家楼下采荷街道卫生服务中心有戒烟门诊,便鼓励父亲再次戒烟。

“你是自己要戒,还是家人逼着来的?”章康伟主任问。“我是真心想戒!”老徐很坚定。当天,戒烟交流群就建好了,医护随时了解老徐的戒烟进展、治疗效果、身心状态,每天“无烟打卡”。

女儿告诉记者,药物治

疗中途父亲有情绪波动,这个时候就需要家人鼓励。

在长期的吸烟过程中,烟民的大脑习惯了高浓度的尼古丁摄入,一旦停止供应,就会像吃不上饭一样难受,继而出现烦躁、头痛、昏昏欲睡、胃肠功能失调等不同症状,一般在戒烟后数小时开始出现,1-2周内越来越严重,大部分症状会在2-4周内逐渐减轻。

老徐对药物比较敏感,四五天后,就对香烟没了兴趣。

把烟瘾当做慢性病 针对患者“双向转诊”

章康伟表示,吸烟是一种成瘾性疾病。“在戒烟这件事情上,我们希望吸烟者一方面充分认识到烟草成瘾是一种疾病,应当接受医学干预以提高戒烟的成功率。另一方面,把烟瘾当作一种慢性病,就像高血压、糖尿病等,不要想着一劳永逸根除。”

很多人将吸烟当成排解生活压力的一种方式,这种情况下烟确实很难戒,在进行药物和心理治疗的同时还需要规劝其利用健康的一些习惯替代。同时比

较困难的还有戒烟综合征的一些表现,如焦虑、难以入睡、食欲增加等。

此外,浙江大学医学院附属邵逸夫医院国家级规范化戒烟门诊医生团队每两周到中心坐诊,并通过定期带教跟诊的形式培训中心人员。

章康伟介绍,“门诊如遇疑难和有心理疾患的戒烟者,我们也会转诊至邵逸夫医院。而针对需要外配药物的患者医院则会下转至中心治疗,真正意义上做到了‘双向转诊’。”

你
熄
烟
了
没

本报记者 徐小翔

戒烟,如果仅靠人的意志力去坚持,很大几率会失败。研究表明,吸烟成瘾者干戒的成功率只有5%-8%，“个人意志力+医疗帮助+家人和社会支持”才是最佳方案。



戒烟门诊 徐小翔 摄