

1988年5月31日被联合国世界卫生组织宣布为第一个“世界无烟日”。吸烟对人体有害,可导致许多疾病发生已是妇孺皆知的常识。建设无烟社会是大势所趋,世界各国反吸烟斗争已有很长历史,美国、英国、芬兰、挪威、瑞典等国已在宣传、立法、税收、树立戒烟榜样和推广最佳控制吸烟办法方面取得了显著成效。

香烟中含有1400多种成分;吸烟时产生的烟雾里有40多种致癌物质,还有10多种会促进癌发展的物质;一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠;全世界每年死于吸烟及其相关疾病的达490万人……有资料表明,长期吸烟者肺癌发病率比不吸烟者高10倍至20倍,喉癌发病率高6倍至10倍,冠心病发病率高2倍至3倍,循环系统

发病率高3倍……被动吸烟的危害更大,每天平均被动吸烟1小时就足以破坏动脉血管。一些与吸烟者共同生活的女性,患肺癌的几率比常人高出6倍。

在5月31日第21个世界无烟日到来之际,我们的记者为您奉上《我戒烟,我快乐》,希望烟民及其家属从中有所启发。

——编者



我快乐

晚报记者 韩晓红 实习生 刘 扬 / 文

“你不是说只抽一根烟吗?怎么又点上一根?别抽了,在我跟着你吸,在车上你还抽,让满车的人都跟着闻烟味呀?”4路公交车上,一位大妈不停地数叨她的老伴。大爷不好意思地笑笑,但并没有掐灭刚点着的香烟。看到邻座的乘客在看自己,大爷说:“我也想戒烟,但戒了几次都没成功。听说市里有戒烟大赛,儿子明天就去给我报名。我准备借参加大赛的机会将烟戒掉,今天是最后一天吸烟了。我想要戒掉40年来养成的习惯,心里还真不是滋味。不过,既然家里人都反对我吸烟,这次我是真要戒烟了。”

现在,吸烟有害健康的理念逐渐深入人心,越来越多的人开始对烟草说“不”。戒烟成为许多追求健康人士的共识,烟龄几年、十几年甚至几十年的烟民相继成功戒烟,其中的难以割舍——戒吸反复——自我安慰——痛下决心是他们戒烟过程中的艰辛历程,这中间有不少因吸烟、戒烟引发的故事,或让人忍俊不禁,或让人回味无穷。在5月31日第21个世界无烟日来临之际,记者采访了部分成功戒烟者和准备戒烟的人,下面让我们一起来感受发生在他们身上的有关戒烟的故事。

杨甫,33岁,13年烟龄,戒烟3年

我抽了13年的烟,以前虽然也戒了几次,可总是不成功。直到3年前,我才下定决心戒烟。最后,我成功了。

3年前的一天,我参加一个朋友的父亲的葬礼。伯父54岁,正是该好好享受生活的年龄,却那么早离开了。死因很简单、很残忍——肺癌。看着朋友那失魂落魄的模样,我很难过。晚上,我俩坐在他的房间里,如一座大山一样沉重的气氛把我们俩死死压住。我点燃一根烟,刚要放进嘴里,被他一把抢下扔在地上,并狠狠地踩灭。“还抽,还抽!你不想活了?”他跳着脚冲我大吼。我当时就蒙了。虽然烟已经被捻灭,可我感觉左手食指和中指还是被什么东西狠狠地烫了一下。我浑身一激灵。我知道,其实,它没有烫在我手上,而是烫在了心里……

从他家里出来后,伯父那躺在殡仪馆的样子在我脑海中徘徊不去。好好的一个人,怎么说没就没了呢?朋友还没来得及孝顺他老人家呢!都是那该死的烟害的!

从那天起,我和朋友就戒了烟,从此没有再抽过一口。有时我想,在天堂里的老人看到我们一定会觉得欣慰。

刘立新,55岁,35年烟龄,戒烟4年

我原来是单位有名的大烟枪,三口就能吸一整根烟。我吸烟那才真正叫吸烟,不像一些人吸一口随即就吐出来,我每吸一口都会深深地咽下去,然后再缓缓地吐出来。我以前喜欢写点东西,基本上是一篇稿件的工夫一盒烟就吸完了。

说来很可笑,由于爱人不喜欢我在家吸烟,所以每当在家想吸烟时,我就趁着爱人去厨房的工夫,快速点上一支烟。只用一二十秒时间,不等爱人转身回来,我的一支烟就吸完了。烟虽然吸完了,但屋里的烟味却很难除去,爱人“审问”我是否吸烟了,我是死活不会承认的。

我经常是烟不离手,家人虽然一直劝我戒烟,可我知道依我当时的烟瘾是戒不掉的。

就这样一直持续到2004年,我的身体向我敲响了警钟。长时间抽烟使我的许多器官都出了问题,尤其是肺。在一次例行体检时,医生告诉我如果再这么大量抽烟,很有可能患上肺癌。医生的话给了我很大触动,家人也趁机劝我戒烟。为了健康,为了不让家人操心,我下决心一定要把烟戒掉。

由于工作的关系,平时我很容易接触到烟,可我是个要么不做、要么就做好的人。自从下决心戒烟以后,我就再也没有抽过。而且在我的带动下,我的儿子和父亲也戒了烟。

戒烟4年来,我的身体越来越健康。真的,戒烟是一件利己利人的好事!

王满荣,79岁,36年烟龄,戒烟26年

我吸烟是有年头了。记得那时在部队,我看到别的战友吸烟觉得很好奇,终于在17岁那年吸了我平生第一支烟,这一吸就是36年。在西北当兵时,部队定时给吸烟的人发烟,这使我的烟瘾越来越大。听说地方上买不到好烟,我从部队转业时,还特意带回来好几条烟。这么多年来,我吸过各种烟,最厉害的时候一天能吸2盒。大早起第一件事就是吸烟。儿子看我吸烟太厉害,又劝不了我,就送我一个烟斗,据说烟斗能过滤烟中的尼古丁。

1982年,我因肺气肿住进



图①:公共场所虽然有禁烟标志,却仍不乏吞云吐雾者。

图②:明知道吸烟有害健康,却还是欲罢不能。

晚报记者 车国胜 摄

了医院。在病床上,我胸闷,喘不上来气,但还是照样一根接一根地吸烟。负责给我看病的大夫看我吸烟那么厉害,就一再叮嘱我,不能再吸了,再吸就沒命了。

出院后,我决定不再吸烟了。虽然在这之前我也戒过几次烟,最长的一次戒了半年,但因为工作的关系,我经常与外人打交道,当别人递烟时,不好意思不接。就这样,戒了吸,吸了再戒,始终没有完全戒掉。这次,当我又一次下定决心戒烟时,我对自己充满了信心。刚开始那几天,总是不自觉地将手放到嘴上,看看没有烟,自己都笑了。有时候,实在想吸了,就把笔拿在手里,心里暗自给自己打气:一定要坚持下来,坚持就是胜利。

我成功地戒了烟,已经20多年了,没有再复吸。

蔡清鹏,31岁,20年烟龄,准备戒烟

说起来大家可能不相信,我从小学三年级开始抽烟,到现在已有20年烟龄了。小时候不懂事,看到电影里影星抽烟的镜头觉得很酷,那时还以为他们手里举的是代表男人的火炬,不知不觉间开始模仿他们的一举一动。到了初中,我发现自己有了烟瘾。

我的烟瘾很大,一天最少要3包烟,我身边的人受不了了。妻子和父母多次劝我戒

烟,我也试着戒过几次,可每次都以失败告终,也许我真的是一个缺乏毅力的人吧!

长时间大量吸烟使我年纪轻轻就落下了咳嗽、吐痰的毛病,可我仍然无法下决心戒烟。抽烟可能会让我少活几年,可现在让我戒烟的话,我恐怕一天都活不下去。

然而,我还是下决心戒烟了——妻子怀孕了。我在网上看到抽烟对怀孕的人影响很大,而且容易产下畸形儿。在妻子苦口婆心劝说下,我终于下定决心戒烟。我相信,为了孩子,这一次,我一定能成功!

吸烟者九成以上都想戒烟

目前,像蔡清鹏这样加入戒烟大军的人越来越多。记者从卫生部门了解到,原来由国际上组织的每两年一次的戒烟大赛吸引了很多烟民参加,大家都想借助这个平台戒掉自己的烟瘾。从今年开始,我国独立组织戒烟大赛,旨在进一步唤醒公众对烟草危害的认识,凡年满18岁的烟民都可参加。据了解,截至5月28日,我市报名参加全国戒烟大赛的烟民已超过300人。

市疾病预防控制中心曾对我市150名烟民进行了吸烟、戒烟状况问卷调查。调查表明,九成以上的烟民都有戒烟的想法。戒烟的原因排在第一位的是知道吸烟对身体有害,自己想戒;排在第二位的是家人劝

卫生工作者的职责——

劝阻吸烟



在公共场所随意吸烟,这也在一定程度上助长了烟民抽烟的惯性。记者对我市的部分车站候车室、医院等公共场所进行过现场观察,吸烟的市民还真不少。据了解,由于家人反对,许多烟民在家里基本上是不抽烟的。但到了公共场所,没有人监管,就可以随便吸烟了。市民刘先生告诉记者,别人晚上散步是为了锻炼身体,他晚上常常以散步为借口,在大街上边走边抽烟觉得也很惬意,朋友相聚推杯换盏时,吸烟就更厉害了。

另外,吸烟是一种享受、吸烟使人放松、烟瘾发作时太难受等也是影响烟民戒烟的因素。

成功戒烟规则请你参考

从大量戒烟成功者的实践中,疾控部门总结了以下几条成功戒烟规则,要戒烟的烟民可以当个参考,看看是否对自己戒烟有帮助。

确定戒烟的日期并坚持下去。

戒烟后,一定要避免重新吸烟,哪怕是吸一口,它吸引你重新吸烟的可能性很大。

扔掉你的所有香烟、打火机和烟灰缸。

列出吸烟的危害和戒烟的好处,让它时刻提醒你,从而激励你的戒烟行动。

使用能帮助你戒烟的药物。

请求他人在你面前不要吸烟。在戒烟的第一个星期里,避免到吸烟场所。

得到周围人和健康专家的支持。

改变习惯,避免去那些你经常吸烟的场所和可以吸烟的场合。

当你特别想吸烟时,可以采用其他方式,例如散步、喝水、吃东西,一般想吸烟的强烈欲望持续的时间也就三五分钟,这几分钟过后,想吸烟的欲望就会逐渐消失。

没有禁烟方面的强制规定

吸烟既然有很多危害,相关部门采取了哪些措施禁烟呢?

卫生部门表示,他们主要是通过各种宣传活动,向市民介绍吸烟的危害和如何科学戒烟等知识,提高全社会对吸烟危害性的认识,营造无烟、清洁、健康的公共环境。近年来,我市成功举办了数次戒烟大赛,越来越多的烟民加入了戒烟的行列,但对禁烟没有强制性的规定。

记者从市爱卫会获悉,从1996年开始,我市开展了创建无烟先进单位活动。目前,有20多个单位获得无烟先进单位称号。据了解,无烟先进单位的标准,包括成立禁止吸烟领导小组、制定禁止吸烟管理办法、奖惩制度;有醒目的禁烟标志;有固定的吸烟有害健康宣传栏,加强吸烟有害健康的宣传教育;没有乱扔烟头现象;设有禁烟室,除专设吸烟地点外禁止吸烟。

市文明办表示,创建文明单位工作虽然对禁烟没有硬性规定,但在对文明单位验收过程中,会把戒烟作为潜在标准,鼓励和倡导员工在公共场合禁烟,不摆设烟具,鼓励和帮助吸烟者戒烟。

为了大家的健康,文明办呼吁,全社会共同努力,营造文明、和谐、健康的工作和生活环境,为创建全国文明城市作出自己的贡献。

由于缺乏监管,烟民可以