

“干戒”成功率仅为3%，复吸率高达90%

# 药物辅助戒烟成功率高

本报记者 宋贝贝



胜利油田机关医院开展世界无烟日义诊活动。

## 戒烟最难的是戒断反应 让人难以忍受

“吸烟者通过克制、忍耐和意志力戒烟，这叫‘干戒’。”唐冬梅说。吸烟有害，很多吸烟者选择自己戒烟，努力克制自己不再抽烟，但几乎都以失败告终。在戒烟门诊接诊的许多病人中，很多人戒了多次都没成功，转而向医生求助。

很多人觉得自己意志力非常强，戒烟的决心也很坚定，但是为什么他们最后还是失败？“戒烟怎么会那么难？就是因为戒烟时出现的戒断症状让人难以忍受。”唐冬梅说。香烟燃烧会释放尼古丁，尼古丁的摄入可以让人感觉愉快，不吸烟时，体内尼古丁的量就会减少，带来的愉悦情绪就会越来越淡，大多数情况下，很多人会不适应这种情况的变化，变得情绪不稳定、易怒和紧张等，这就是戒断症状。由于无法忍受戒断症状带来的痛苦，同时又渴望尼古丁带来的愉悦，所以病人成瘾性越高，尼古丁依赖检测量评分越高，那么他对于尼古丁的需求就越多。“尼古丁在血液中浓度稍微下降，他的戒断反应就会非常明显。”唐冬梅介绍。因此，很多人可能又会拿起香烟，如此循环。

正在胜利油田机关医院戒烟门诊治疗的许多病人中，有很多人以前曾尝试“干戒”，但戒断反应让他们难以忍受，最终以失败告终，转而向医生求助。有资料显示，干戒成功率只有3%，如果辅以药物治疗，可以大大提高戒烟成功率，“不抽只是戒烟的第一步，最重要的是防止复吸，戒除心瘾。”胜利油田机关医院副院长唐冬梅说。

事实上，尼古丁与受体结合导致多巴胺释放增加，多巴胺给人带来了平静愉悦感。每支烟之间，多巴胺减少就会引起易怒和紧张等戒断症状。吸烟者为了恢复平静愉悦感就会渴求尼古丁，一般来讲会通过增加吸烟量，以获得更大的愉悦感并避免戒断症状和对烟草的渴求。长此以往，吸烟者的身体会逐渐被烟草中的有害物质“侵蚀”，直到身体出现各种问题，吸烟者才觉醒。

很多人意识到吸烟对身体的危害后，便想自己戒烟。唐冬梅介绍，烟草依赖是一种慢性高复发性疾病，据专家统计，凭毅力干戒的成功率仅为3%，但这部分成功的人复吸率高达90%。国外研究发现，吸烟者在戒烟成功之前，平均会尝试6到9次戒烟。

“干戒戒不了，很多人就来到戒烟门诊求助。”首先医生会对患者进行尼古丁依赖检测，看患者对尼古丁的依赖程度，评分1-3分为尼古丁轻度依赖，可以考虑靠毅力戒烟；评分4-6分，尼古丁中度依赖，建议使用戒烟辅助药；评分7分以上为尼古丁重度依赖，建议使用戒烟辅助药，这样的患者常常需要特定帮助，才能戒除他们的成瘾性。“因为药物治疗针对的是生理上的瘾，心瘾的戒除非常困难，这往往成为复吸的主要原因。”唐冬梅说。

## 干戒成功率为3% 复吸率为90%

1998年WHO决议将烟草依赖作为一种疾病列入《国际疾病分类(第10版)》，确认烟草是目前对人类健康的最大威胁。中国是世界上最大的烟草受害国，我国有3.5亿烟民，每年死于烟草相关疾病的人数为100万，占全部死亡人数的12%，平均每天有2700多人因烟草相关疾病死亡。因二手烟暴露导致的死亡人数超过10万。

吸烟越大，烟龄越长，开始吸烟的年龄越早，得吸烟相关疾病和死亡的风险越大。由于吸烟造成的健康损害具有长期滞后性的特点，吸烟10-20年甚至更长时间相关疾病才会出现，所以在疾病出现之前，吸烟者往往认识不到吸烟的危害，被烟草的正向引导作用麻痹，比如吸烟后感觉愉悦、放松，缓解了压力，注意力也集中了。

事实上，尼古丁与受体结合导致多巴胺释放增加，多巴胺给人带来了平静愉悦感。每支烟之间，多巴胺减少就会引起易怒和紧张等戒断症状。吸烟者为了恢复平静愉悦感就会渴求尼古丁，一般来讲会通过增加吸烟量，以获得更大的愉悦感并避免戒断症状和对烟草的渴求。长此以往，吸烟者的身体会逐渐被烟草中的有害物质“侵蚀”，直到身体出现各种问题，吸烟者才觉醒。

很多人意识到吸烟对身体的危害后，便想自己戒烟。唐冬梅介绍，烟草依赖是一种慢性高复发性疾病，据专家统计，凭毅力干戒的成功率仅为3%，但这部分成功的人复吸率高达90%。国外研究发现，吸烟者在戒烟成功之前，平均会尝试6到9次戒烟。

“干戒戒不了，很多人就来到戒烟门诊求助。”首先医生会对患者进行尼古丁依赖检测，看患者对尼古丁的依赖程度，评分1-3分为尼古丁轻度依赖，可以考虑靠毅力戒烟；评分4-6分，尼古丁中度依赖，建议使用戒烟辅助药；评分7分以上为尼古丁重度依赖，建议使用戒烟辅助药，这样的患者常常需要特定帮助，才能戒除他们的成瘾性。“因为药物治疗针对的是生理上的瘾，心瘾的戒除非常困难，这往往成为复吸的主要原因。”唐冬梅说。

## 三种方式缺一不可 提高戒烟成功率

很多人对于吸烟、戒烟存在认识上的误区。比如有的人认为，“只吸不咽，烟不进肺，对身体没有害”，唐冬梅解释，吸烟是负压的吸气状态，烟雾不可能完全留在口腔不进入肺部。多种致癌物质会通过口腔黏膜吸收，并在局部造成牙龈变黄、口腔溃疡、唇癌、口腔癌等。还有人认为戒烟的目标就是不抽了。唐冬梅认为，不抽只是戒烟的第一步，更重要的是防止复吸，戒除心瘾。”唐冬梅接触的不少病人在戒烟一年多后，但碰到岗位调动、家里有事等压力比较大、需要释放的事情时，很快就复吸，而且吸烟量比戒烟前明显增加。

现代医学研究证明，吸烟造成的烟草依赖不是“习惯”，而是一种慢性、高复发性、成瘾性神经精神疾病，已被列入国际疾病分类范畴。“吸烟成瘾者干戒效果较差，成功率也很低，必须采取综合控制措施。最佳戒烟方案就是，接受戒烟医生的专业指导和帮助，包括药物辅助、心理支持、行为治疗相结合。通过戒烟药物的帮助，使得戒断反应可以忍受，戒烟过程轻松许多。我们的口号是戒烟不痛苦，吸烟不快乐。”唐冬梅说。有了药物的辅助，戒烟成功率会大大提高，可升至30%至50%。

据了解，药物治疗针对的是生理上的依赖，是生理上的瘾，而心理上的瘾则需要靠心理干预来解决，再加上行为方式的改变，这三者缺一不可。“现在我们采取的是药物戒烟打先锋，先把生理上的瘾切断，同时给患者心理上的鼓励、安抚和咨询，对戒断症状中出现的焦虑情绪进行心理疏导，坚定患者信心。同时帮助病人建立健康的生活方式，纠正不良习惯。”唐冬梅说。