

# 八成左右慢阻肺患者与吸烟相关

## 世界无烟日将至,心瘾难戒困住九成烟民

阳江空气质量常年位居全省前列,然而慢阻肺患者却不见少。5月31日是第39个世界无烟日,烟草作为诱发慢阻肺、肺气肿的首要元凶,更是危害人体全身健康的隐形杀手。

在阳江,中老年人吸烟旧习根深蒂固,由此引发的吸烟相关疾病高发、戒烟难、复吸率偏高等问题突出。数据显示,70%-80%的慢阻肺患者发病与吸烟密切相关,而自行戒烟者3个月内复吸率最高可达90%。近日,记者走进市人民医院呼吸科戒烟门诊,探访本地吸烟致病现状与科学戒烟方法。

■ 阳江日报记者/刘昭融  
通讯员/谭兴学

“今天上午看的6个慢阻肺患者里5个都有吸烟史。”呼吸与危重症医学科主任医师荣令告诉记者,我国目前约有1亿慢阻肺患者,在阳江本地临床接诊中,70%-80%的慢阻肺患者与吸烟直接相关。吸烟是慢阻肺最明确、最主要的致病因素。过去数十年间本地形成的吸烟习惯,为当下中老年群体的呼吸系统健康危机埋下了长期隐患。

荣令回忆,早年阳江农村吸食水烟的风气十分普遍,不少家长甚至会怂恿七八岁的孩童尝试,将其当作“玩乐消遣”。这

## 不只伤肺,烟草危害隐蔽且持久

些从小接触烟草的人群,在长期吸烟的累积伤害下,陆续患上慢性支气管炎、肺气肿,最终发展为不可逆的慢阻肺。时至今日,仍有不少老年市民存在认知误区,认为水烟经过水质过滤,危害远小于普通香烟。但实际上,烟草燃烧产生的5000多种有害物质,水只能过滤掉极少部分焦油,无法去除尼古丁、一氧化碳等核心有害物质,“水烟和香烟的危害本质上没有区别”。

值得注意的是,慢阻肺并非老年人的“专利”。荣令表示,临床中也能见到40多岁甚至更年轻

的患者,该病发病率随年龄增长逐步攀升,而长期吸烟是年轻患者确诊慢阻肺的首要原因。这种曾被民间称作“老慢支”“肺气肿”的慢性病,如今已成为威胁我国居民健康的四大慢性疾病之一。

烟草的危害不只局限于呼吸系统。荣令介绍,烟草中的有毒物质进入肺部后会融入血液,对全身多个器官造成持续性损伤:长期吸烟会使冠心病患病时间提前10年,患病风险提升2倍,心脏猝死风险升高3倍以上;卒中患病相对风险增加50%,其中缺血性卒中风险大幅升高

90%。除此之外,吸烟还会显著提升口腔、食管、胃部、膀胱等多部位癌症的发病概率。

慢阻肺的发病还具备极强的隐蔽性,极易被大众忽视。发病早期仅表现为偶尔咳嗽、咳痰,多数人并不以为意,待到活动后气喘、呼吸困难等典型症状出现时,肺功能已遭受不可逆损伤。“烟草的伤害是长期累积的,往往需要二三十年才会显现严重病症,这也是很多烟民心存侥幸的主要原因。”荣令说道,年轻的时候觉得没事,等老了喘不上气的时候,后悔就晚了。

## 心瘾难除造就90%复吸率

能彻底戒除烟瘾。

在多年临床工作中,荣令见过大量“明知有害、难以戒除”的烟民。让他印象最深的是,一名70多岁的慢阻肺老年患者,住院期间常年咳嗽气喘、饱受病痛折磨,每次都郑重承诺戒烟,却屡偷到楼下吸烟,即便被医护人员多次发现,依旧和医护人员“打游击”。“很多患者宁愿常年忍受病痛,也不愿主动戒除烟瘾。”荣令无奈地表示。

戒烟之所以难度极大,核心症结在于心理烟瘾难以根除。有着10多年烟龄、已成功戒烟几十年的林先生对此深有体会。他告诉记者,烟瘾最重的时候,他每天

要抽两三包烟,几乎所有场景都离不开烟;饭后必抽、打牌时烟不离手,紧张焦虑时抽得更多。“烟瘾发作的时候,心里像猫抓一样,到处找烟抽,不抽烟就浑身难受、坐立不安。”他表示,身边不少重度烟民更是成瘾严重,清晨醒来第一件事就是抽烟,夜间睡醒也需抽烟才能再次入睡,久而久之烟量越来越大、烟瘾越来越重。

荣令指出,烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病,戒烟失败不只是意志力的问题。尼古丁会让人产生生理依赖,但更难克服的是长期形成的心理依赖。“戒烟初期的一两周,多数人会出现烦躁易怒、注意力不集中

等戒断症状,这类生理不适会快速自行缓解。但多数人复吸,都是因为面对生活压力、负面情绪时,习惯性想通过抽烟舒缓,这就是心瘾在持续作祟。”荣令解释道。

记者在采访中了解到,所有成功戒烟的案例,核心前提都是当事人充分认清烟草危害、主动坚定戒烟意愿。“要么是自身身体出现明显病变,被迫戒烟;要么是目睹亲友因吸烟患上重病,深受触动主动戒烟。”荣令总结,单纯靠硬扛、强忍的戒烟方式成功率极低,极易陷入“戒了又复吸”的循环。

## 主动戒烟拥抱健康新生活

带来的愉悦感,甚至让吸烟产生轻微罪恶感,逐步弱化烟民的吸烟欲望;第二种是尼古丁替代疗法,通过舌下含服制剂、皮肤贴剂等方式,为身体补充少量纯净尼古丁,平稳缓解戒断不适,循序渐进摆脱烟草依赖。荣令坦言,所有戒烟药物都仅为辅助手段,若本人没有坚定的戒烟决心,半途停药、消极抗拒,再有效的方法也无法起作用。

林先生分享了自己的戒烟经验:“我不是一下子就戒掉的,而是逐步减量。一开始抽一根烟抽一半就掐灭,慢慢减到抽两口就停,逐步降低吸

烟量,最后就完全不抽了。”更重要的是,他培养了新的兴趣爱好,“没事就练练字、散散步,有事做了,精神有了寄托,就不会总想着抽烟了”。

荣令提醒,家人的陪伴与科学支持是戒烟成功的重要助力。家属应多鼓励、陪伴戒烟者,协助打造无烟家庭环境,通过口香糖、坚果等健康零食帮助转移戒断注意力,生硬的指责和说教反而会加重戒烟者的心理压力,容易导致复吸。同时,烟草依赖者可以到正规医院的戒烟门诊寻求专业指导,通过专业干预提升戒烟成功率。

“戒烟任何时候都不晚,早戒比晚戒好,戒比不戒好。”荣令表示,即便已经确诊慢阻肺,及时戒烟也能有效延缓肺功能衰退速度,大幅改善身体状态、提升生活质量。

“我每天在门诊和病房都会劝患者戒烟,能影响一个是一个。”荣令说,目前,全社会健康意识持续提升,越来越多年轻人主动拒绝烟草,控烟新风尚逐步形成。但他也表示,控烟是一项长期的系统工程,任重道远,需要全社会协同发力,才能让更多人摆脱烟草束缚,拥抱健康生活。



市区百利广场里醒目的禁烟标识。 谭文强 摄

明知吸烟伤身、致病风险极高,却依旧难以彻底戒除,是当下众多烟民的普遍困境。“很多烟民都清楚吸烟的危害,也尝试过自行戒烟,但最终大多以复吸告终。”荣令坦言,单纯依靠个人意志力戒烟,成功率极低。数据显示,无干预自行戒烟者3个月内复吸率可达70%-90%,6个月内复吸率超过80%,绝大多数人需要经过多次尝试、反复调整,才

“戒烟的核心,是发自内心的主观意愿。”这是荣令反复强调的戒烟关键,“只有真正从心底想戒烟,科学的戒烟方法、药物辅助才能发挥实效。”

据介绍,目前临床有两种安全成熟的戒烟辅助药物。第一种是伐尼克兰,服用后会降低吸烟

## “六一”儿童节激发亲子出游热情 旅游市场本周末迎出游小高峰

阳江日报讯(记者/吴晓霞)“六一”国际儿童节将至。5月28日,记者走访我市多家旅行社了解到,旅游市场本周末将迎来出游小高峰,出游儿童以学龄前及小学阶段青少年为主。

记者从市广中旅行社获悉,不少市民选择利用周末提前过节,亲子出游订单较去年同期小幅上涨。从报名情况来看,家长不只注重游玩体验,也青睐寓教于乐、兼具文化熏陶的旅行线路。其中,省博物馆联合广州动物园组合线路、珠海长隆海洋王国等省内主题乐园、动物园及文博场馆一日游产品,成为亲子家庭出游热门选择。同时,高州杏花村+荔枝采摘、信宜三华李采摘+石根山观光等“采摘+文旅”融合的特色线路,也收获了部分亲子家庭的青睐。

阳江国旅的前台工作人员也表示,针对“六一”儿童节,长隆集团在广州及珠海两地同步推出亲子优惠,一名成人可免费带一名年龄未满12周岁或身高未超过1.5米儿童,较高的性价比吸引不少亲子家庭报名跟团出行。目前,5月30日、31日两大园区相关主题线路均有团成行。此外,沉浸式体验采摘乐趣的休闲采摘游也有团成行。

## 阳春市多部门联合开展暖心关爱志愿服务活动

### 书香润童心 温情伴成长

阳江日报讯(记者/吴晓霞 通讯员/叶琼)连日来,阳春市图书馆、阳春市文化艺术中心联合阳春市志愿者协会,先后走进阳春市启智学校、醒仔仔特殊教育康复中心,开展“六一”暖心关爱志愿服务活动,为特殊儿童送上专属的节日祝福。

活动现场,志愿者们将崭新的图书和精美的手工材料送到孩子们手中,并分组开展主题阅读分享活动。志愿者们用温柔的声音、生动的表情,把一个又一个故事“演”了出来,孩子们听得入迷,不时分享自己的想法。趣味知识问答环节气氛高涨,踊跃答题的小朋友获得精美的小礼品,现场欢声笑语此起彼伏。

随后,志愿者们带领孩子们开展趣味数学互动小游戏,秉持寓教于乐的理念,让孩子们在轻松愉快的氛围中锻炼逻辑思维、提升认知水平,感受探索新知识的快乐。音乐响起,整间教室像被按下了启动键。摆手、踏步……阳春市文化艺术中心的老师们率先示范,活力满满的动作瞬间吸引了孩子们的目光。老师们耐心指导,孩子们从动作生疏到流畅自然,一张张灿烂的笑脸让教室充满温暖与欢乐。

此次活动以书香、互动、艺术为载体,用暖心陪伴守护特殊儿童健康成长,不仅为特殊孩子们度过快乐充实的节日,更让他们真切感受到社会的关怀与温暖。

## 市企业家商会联合红丰妇联开展关爱儿童活动

### 帮助20名学生实现“微心愿”

阳江日报讯(记者/陈海涛)5月28日,市企业家商会、阳东区红丰镇妇联携手爱心企业走进红丰镇塘围小学开展“关爱童心 情暖塘围”庆“六一”活动。爱心企业出资8000元,为困难儿童和留守儿童送上“私人订制”的微心愿礼物,并为全校33个班级送去零食大礼包,让孩子们提前感受到节日的甜蜜与温暖。

当天上午,市企业家商会、红丰镇妇联等一行人抵达塘围小学,3个班级的学生代表热情参与。记者在现场看到,10名困难儿童和10名留守儿童获赠儿童节礼物。这20份礼物每套都包含课外阅读书籍,还根据孩子心愿配有羽毛球拍、乒乓球拍、篮球、画笔、书包等。六年级的梁同学一直渴望拥有一个篮球,这次他的微心愿终于成真。活动现场,孩子们齐声合唱《听我说谢谢你》,用稚嫩的歌声表达真挚谢意。

据了解,此次关爱活动共覆盖全校1498名学生,除现场20名学生代表收到专属礼物外,全校33个班级均获赠爱心企业采购的零食大礼包。爱心企业代表赖先生向孩子们送上朴实祝福:“希望孩子们健康快乐地成长,一直保持天真烂漫。”

塘围小学校长吴仁创表示,这份儿童节礼物不仅满足了孩子们的小小心愿,更让他们感受到社会的关爱与尊重。这样的活动为乡村教育注入了温暖的力量,也在孩子心中种下了感恩与向上的种子。

## 市公安局高新分局助拾荒老人寻亲成功

# 失联十五载 叔侄终团圆

阳江日报讯(记者/官文婷 通讯员/冯文贞 吴咏林)“风霜半生,泪目重逢,世间最暖的归宿,叫久别团圆。”近日,群众盛先生专程将3面锦旗送至市公安局高新分局,感谢民警帮助其失联15年的亲人盛某荣成功与家人团聚。这位常年拾荒的老人,在民警的不懈努力下,终于结束了漫长的漂泊生涯。

4月23日,市公安局高新分局接群众报警称,港口工业园区路边有一名

男子躺卧在地,疑似有生命危险。平冈派出所民警迅速赶到现场,经交流,该男子自称是拾荒者,因头痛在路边休息,拒绝民警帮助。此人年近六旬,带有湖南口音,穿着并无异常,但每当被问及本人及亲属身份信息时,总是含糊其辞。民警多次提出送医检查,也被婉拒。在确认其人身安全无虞后,民警暂时撤离,但凭借敏锐的职业直觉,初步判断该男子可能为走失人员。

回到派出所后,民警并未就此搁

置。根据该男子的体貌特征和零星信息,民警多方走访核查,最终在分局情指中心的指导下,成功联系到其侄子。据侄子讲述,伯伯盛某荣早年外出务工,至今已15年杳无音讯。家人多年来四处寻找,始终没有下落。得知伯伯可能在阳江的消息,全家人喜出望外,恳请公安机关协助寻找。

了解情况后,民警立即前往盛某荣曾出现的区域搜寻,但此时已不见其踪影。没有电话,人海茫茫。平冈

派出所连续3天部署警力,在港口工业园区及周边持续巡查摸排,最终在一家公司厂区内找到了盛某荣。当天,民警便安排其与亲人视频相认。

“你弟是不是叫盛某某?他可是我爷老子咧!”凭着熟悉的乡音,双方你一言我一语,尘封15年的记忆闸门被缓缓打开。原来,盛某荣父母早亡,无妻无子,自认了无牵挂,便独自外出漂泊。从湖南到广西,再辗转至阳江,其间多次更换手机号码,

最终与家人彻底失联。如今他的记忆年龄也只记得离家时的岁数。近年发生的事,他大多没有印象,唯独那些同辈亲人的名字,成为他回家路上最后一丝线索。

一场跨越15年的漫长离散,在民警的执着追寻下画上团圆句点。事后,盛先生特意将三面锦旗送到高新分局,对民警锲而不舍、为民解忧的精神致以由衷感谢。

## 志愿队伍爱心药企合力推进大八镇珠环村灾后重建

# 30名志愿者清淤除障打通村道

阳江日报讯(记者/刘昭融 通讯员/周双林)受“5·20”特大强降雨影响,阳东区大八镇珠环村基础设施损毁严重,群众生产生活陷入困境。团区委迅速统筹辖区志愿力量,阳东爱心志愿者协会第一时间响应号召,联合多支队伍奔赴灾区开展清淤重建,并于5月28日携手爱心药企

完成灾后物资捐赠,以实际行动守护受灾群众家园。

灾情发生后,珠环村道路被冲断,院落积满淤泥、部分房屋被淹。5月23日至24日,阳东爱心志愿者协会联合阳东志愿消防队、凤凰社会工作中心等多支志愿队伍,在珠环村党群服务中心集结,30名骨干志愿者深入受

灾农户家中开展清理工作。清淤现场,志愿者们手持铁锹、推着手推车,分组铲除淤泥、搬运杂物、冲刷地面;阳东志愿消防队发挥专业优势,用高压水枪冲洗淤堵院落,同时排查房屋安全隐患。

此次重建工作中,辖区多支志愿队伍协同配合。经过两天连续奋

战,珠环村多条村道恢复畅通,10余户重灾家庭的院落和房屋得到彻底清理。5月28日上午,阳东爱心志愿者协会再次参与团区委联合广东百康药业及7家爱心药企开展的公益捐赠活动,协助完成价值3.64万元常用药品和生活必需品的清点、交接工作。所有物资将由村委

会统筹分配,精准发放到受灾村民手中。

此次多方联动行动,有效缓解了珠环村的燃眉之急。阳东爱心志愿者协会负责人表示,接下来将继续在团区委的统筹下,持续关注灾区重建需求,为受灾群众重建家园贡献志愿力量。