

这些公共场所真的无烟了吗

我市早在2004年就印发《南通市公共场所禁止吸烟规定》，明令禁止在影剧院、图书馆、火车站等公共场所吸烟。市民的禁烟意识如何？公共场所真的无烟了吗？在今年第35个世界无烟日来临之际，我们进行了一番探访。

公共场合吸烟的少了

“您好，我们门口有吸烟区，麻烦您到吸烟区抽烟，谢谢配合。”上周三下午，在市区绅度网咖，店员正在劝阻一名欲在网咖内抽烟的青年，后者没说什么，把烟收了起来。这家网吧内并没有刺鼻的烟味，店内约有20位顾客，几乎全是青年男子。店员介绍：“我们会定时巡检，如果看到有人抽烟就会进行劝阻，偶尔也会遇到不听劝的，但总体上大家还是比较配合的。”网吧的门外设有吸烟区，摆放着专门的桌椅，桌子上还放有灭烟盒，便于烟民们在不影响他人的情况下吸烟。

“禁止吸烟”标志几乎在所有公共场所的墙壁上都能看到。市图书馆的工作人员告诉我们，图书馆内是绝对不允许吸烟的，要吸烟的市民只能去馆外，目前还没有发现一例在馆内吸烟的行为。

厕所烟民管理难度大

中南大有境商业综合体在出入口外都设置了专门的吸烟区，黑色的“烟柱”十分显眼，起到引导烟民和收纳烟头的作用。走进商场，在电梯口、各通道处、垃圾桶上都可看到禁烟的提示语，并没有看到烟民。行至卫生间，我们却隐隐闻到了烟味。“商场内是不许抽烟的，但还是有人躲到厕所里过烟瘾，我们看到或闻到就会提醒，但有时也没办法。”商场保洁张阿姨说，卫生间里关起门来空气很难流通，在这样密闭的空间内吸烟，会导致烟味久久无法散去。

其实，在该商场厕所通道处、洗手池旁、厕所门上也都贴有“禁止吸烟”的标识，但对“厕所烟民”似乎起不到警示作用。“你看，我这一会儿工夫捡了好几个烟头了！”张阿姨指着手里的簸箕诉苦道，“有些人抽烟不注意，弄得地上到处都是烟灰，我们打扫也麻烦。而且有时候一个不注意留了烟头，被检查到了，我们还要被批评。”张阿姨连连叹气，同时还担忧有安全隐患：万一未掐灭的烟头被扔到纸篓里引发火灾，后果不堪设想。

厕所抽烟的现象不在少数，尤其是在商场、写字楼、办公楼等公共区域。但“厕所烟民”较为隐蔽，管理难度大。市民黄女士认为，公共场所禁烟后自己吸的二手烟少了，但是要控制“厕所烟民”，公共场所要积极配合政府部门的禁烟管理，加大惩戒力度，使公共场所全面禁烟真正落实。本报实习生奚柯柯 陈子琪



某商城在门口设立的吸烟区。

现状 门庭冷落鞍马稀

一边是呼吸科病房里常年满床，一边是戒烟门诊求诊者寥寥、门庭冷落。走进以呼吸疾病诊治为主要特色的南通市第六人民医院，强烈的对比让记者颇感意外。

“一年也没几个人来戒烟门诊咨询。一些因其他病来医院就诊的病人，走到这个科室门口，最多因为好奇心往里看看。其实这些人中就有很多是老烟枪，从他们身上的烟味就能闻出来。”该院呼吸科主任赵焕无奈地对记者说，戒烟门诊冷冷清清，但医院里因吸烟导致各种呼吸疾病的患者比比皆是，呼吸科病房里的病人中有五成以上都是由于吸烟引起的呼吸方面的慢性病。

每天慕名来六院就诊的呼吸疾病患者挺多，“除了来门诊就诊的，还有挂互联网医院线上号的，都是咨询各种病情的，就是没有咨询如何戒烟的”。

原因 主要还是不想戒

“很多烟民都知道抽烟不好，但真正能下决心戒的人却不多。主要原因还是吸烟者不想戒烟，即便有戒烟的，大部分也是由于查出肺癌、肺气肿等疾病而不得不戒烟。”在被问及戒烟门诊为何遇冷时，市第六人民医院呼吸科主任顾红艳如是感慨。

“病房里绝大部分呼吸病患者都有较长的吸烟史，三四十年、五六十年的老烟枪不足为奇，让他们戒烟，难。原因无非就是女人还能吃零食消磨时间，男人不吃零食只能抽烟了。还有就是总觉得肺癌等疾病遥不可及。”顾红艳告诉记者，一些患者因为患病影响到呼吸，刚开始被医生勒令配合戒烟了一段日子，可等到病情稍微改善或者缓解了，就又忍不住偷偷

抽烟。无奈，医生们每次查房都要拉开患者的抽屉和柜子，看有没有藏烟，还经常能“缴获”几包。

支招 自身毅力最关键

“人人都知道吸烟有害呼吸系统健康，但其实吸烟所导致的是一种慢性隐形疾病，几乎损害人体所有器官。吸烟对心脑血管危害极大，是冠心病、脑卒中等的主要原因之一。吸烟过程中还会产生至少69种致癌物质，导致多种恶性肿瘤，其中，肺癌死亡人群中多数由吸烟，包括被动吸烟导致。此外，吸烟可导致慢阻肺、肺心病、呼吸衰竭、青少年哮喘、白内障、糖尿病、消化道溃疡等疾病。”因此，市第六人民医院呼吸科主任医师陈永权忠告烟民：戒比不戒好，早戒比晚戒好。

80%的吸烟者想过戒烟，但只有3%~5%的人会戒烟成功。因为尼古丁会让吸烟者产生依赖。一旦不吸，身体就会出现烦躁、注意力不能集中等种种不适。不过，这个过程是可以逆转的。戒断反应一般持续两个月，渡过了这个难关，就能算戒烟成功了。究竟该如何应对吸烟的渴望呢？陈永权支招：第一，拿走周围所有的吸烟用具，改变工作环境和工作程序；第二，通过做其他事情来分散注意力；第三，做3次缓慢的深呼吸来放松身心；第四，小口喝水，随身准备一些无糖口香糖，使得嘴里有东西占据；第五，延迟点烟，吸烟渴求会在3至5分钟后消退；第六，少参加聚会，和周围的亲戚朋友表明自己已经戒烟了，不要给自己发烟。

“归根结底，成功戒烟最关键的还是需要吸烟者本人有强烈的主观戒烟意愿，再加上持久的毅力和意志。”陈永权表示。

本报记者 孙耀 本报通讯员 张凌丽

只要坚持 往事如“烟”

虽然人人都知道吸烟有害，但我们身边的烟民还是不少。吸的理由千千万，想戒似乎没那么容易，若想找到戒烟的办法，不妨听听几位“过来人”的故事。

故事一：
家人不待见 他痛下决心

因为烟草，储先生成了家中最不受待见的人。为了不引起家人反感，避免妻子和女儿吸二手烟，他可谓是挖空心思。下楼扔垃圾、去市场买菜、到车库取东西，都成了他吸烟的好时机。出门前，他总不忘“顺手”将烟装进口袋；回家前，他总会吹会儿风再上楼，假装成没有吸烟的样子。

在经历无数次狼狈不堪的窘境之后，储先生下定决心戒烟，这时他发现戒烟贵在坚持，并没有想象中那么难。所谓烟瘾，不过是吸烟者给自己套上的精神枷锁，在认清不需要吸烟的本质后，便轻而易举地摆脱了烟草的控制。都说“没点毅力、戒烟不易”，储先生因此对自己挺满意，如今遇到朋友递烟时，他总是自豪地说：“我戒矣。”

故事二：
健康亮红灯 戒烟有心得

老吴的吸烟生涯在两个月前戛然而止，原因是一纸诊断书，医生建议他戒烟。人到中年，保命为上，经过几番天人交战，理智终于战胜了情感。

回想那段日子，老吴唏嘘不已，不过总算找到了戒烟方式。首先是慢慢适应：在开始戒烟后，可以吃点零食来帮助自己转移注意力，还可以找一些能够替代吸烟的方式，比如饭后吸烟改成饭后喝茶；其次是寻求支持：在开始戒烟前，请亲朋好友进行配合和帮助，戒烟过程中让他们给予监督；再有就是不断坚持：不妨找一个戒烟的理由，比如自己的身体健康。

故事三：
年轻女烟民 为爱戒烟瘾

20多岁的年轻女子小丽，已经有四五年的烟龄了，烟瘾很大，每天抽烟量一到两包。谈了男朋友后，对方比较介意她吸烟，逼着她戒，但她自己尝试了多次却一直没能成功。

于是，小丽来到医院寻求医生的帮助。戒烟门诊的医生拿出吸烟有害健康的画册，一页页给她讲解，又亲自带她去呼吸科病房走了一圈。想到二手烟对爱人的伤害，她终于痛下决心把烟戒掉。

本报记者 王政

新闻链接

世界无烟日的由来

1987年11月，世界卫生组织在日本东京举行的第6届吸烟与健康国际会议上建议把每年的4月7日定为世界无烟日（World No-Tobacco Day），并从1988年开始执行。从1989年开始，世界无烟日改为每年的5月31日。选择5月31日作为世界无烟日是因为第二天是国际儿童节，希望下一代免受烟草危害。