

# 世界无烟日到来之际,本报记者探访瑞金医院戒烟门诊 戒烟,靠意志力还是药物?

## 戒烟难 他说“意志力”输了

每周三下午,周剑平都会在门诊5楼的戒烟门诊等待他的“老朋友”们。今年是瑞金医院戒烟门诊开放的第12年,上海2017年宣布室内公共场所禁烟后,越来越多的烟民发现吸烟没那么方便了,主动前来寻医戒烟的人多了起来,戒烟门诊这几年每年接诊烟民800-1000人。

退伍军人张先生是当天下午的第一个患者,他曾靠着“顽强的意志力”戒烟成功。但好景不长,在一次朋友聚会中他再次点起了烟,随后一发不可收拾,比之前吸得还要多。再次打算戒烟时,他发现过程异常艰难,焦虑、注意力分散、失眠、全身无力、胸闷气短……这一次,他走进了戒烟门诊。

周剑平告诉他,世界卫生组织已将烟草依赖列入神经精神性疾病,属于成瘾性疾病之一。大多数烟草依赖者之所以难以戒断,是因为长期吸烟让人体对烟草中的尼古丁形成了生理心理双重依赖,很难单凭“毅力”与之对抗。

周剑平先让张先生对着仪器吹口气,测定其中一氧化碳的含量。接着,又让他拿一个类似棒棒糖的棉签,蘸取唾液后测定尼古丁含量。详细沟通后,周剑平根据张先生的个人情况制定了详细的戒烟计划。“并不是说开始戒烟,就一支烟也不能吸了。戒烟是个循序渐进的过程,服药是基础,同时调整烟量作好记录。2周后再来随访,根据个人戒烟进度调整方案,整个戒烟周期一般为4周-12周。”

## 第 医 线

“别惹他,他连烟都能戒!”从网上的段子就可以看出戒烟有多难。很多“老烟枪”想戒烟,却屡试屡败。今天是世界无烟日,记者此前走访上海交通大学医学院附属瑞金医院的呼吸科戒烟门诊发现,上海控烟4年来,决心戒烟并成功的人其实不少。“为了健康,多大年龄戒烟都不晚。”戒烟门诊负责人周剑平博士说。



周剑平在戒烟门诊接待患者

首席记者 左妍 摄

## 吃了药 他说烟“食之无味”

李先生是在大肚子妻子的陪同下走进诊室的。尽管第二天就要进医院待产,这位二孩妈妈还是陪丈夫来了。出乎意料的是,李先生并不是被妻子逼着来戒烟的,纯粹是出于健康考虑,因为不吸烟已成为大家认同的健康生活方式。

李先生45岁,从事金融行业,最厉害的时候每天吸烟3包。在周剑平指导下戒烟一个月,体内的尼古丁含量已基本测不到。夫妻俩开心地跟周医生聊天:“公司同事都眼巴巴看着我能不能成功,只要我成功,他们也要来。”

李先生有着20多年的烟龄,从起床到工作、吃饭、应酬、休息,只要想吸,就自然而然掏出烟来。之前,他有过一次失败的戒烟经历,后来听朋友介绍找到周医生。“我以前不知道,原来戒烟是有方法的,不是靠硬扛的。”吃了一个疗程的药,他说再次吸烟时感觉熟悉的烟仿佛变了味,“食之无味,一支都吸不完”。

尽管戒烟药物有一些副作用,比如口干、头晕等,但李先生认为,相比吸烟的危害,这都不算什么。停药后他尽量拒绝别人递过来的烟。“如果晚上要应酬,我会提前服用一片药。”在他看来,戒烟成功,50%取决于药物,50%取决于毅力。“万事开头难,药帮我开了一个头,剩下的靠自己。”李先生说。

## 想戒烟 关键看决心有多大

一下午,戒烟门诊要接待20多个患者,新患者占三分之一。“关键是你戒烟的决心有多大。你不想戒,吃药也没用。”周剑平会为来就诊的患者预留足够的时间,了解患者戒烟意愿,介绍戒烟的整个过程。一旁还放着各种宣传小册子,方便患者自取。

59岁的花先生,烟龄超40年。今年得了一次肺炎,差点以为是肺癌,阴差阳错,倒把烟给戒了。“朋友一查一个肺癌,没怎么享福就走了。我刚退休没多久,还要享受人生的!”花先生的话很有代表性。记者

发现,很多人是因为身体出了问题,比如患上了慢性支气管炎、慢阻肺甚至肺癌,才想到与烟说再见。而真正来门诊主动戒烟的,大多是20多岁至40岁的年轻人。

烟含有许多致癌物质,尽管已是共识,但还是经常受到烟民“质疑”。“不吸烟的女性肺癌发生率也很高,怎么解释?”周剑平说,长期吸烟的人得肺癌的概率比普通人要高许多倍,还会危害下一代。吸烟会诱发心脑血管疾病如脑梗塞、心肌梗塞等。而“二手烟”的潜在危害就更大了。

在周剑平的患者中,大多数人服药一个月就能戒断。但也有人戒后复吸,大多是“社交”所致。“来来来,抽一支没事的。”王先生说,戒烟成功后他在社交场合偶尔吸一两支,“我不认为就是戒烟失败了。大家不要死咬住‘戒’这个字,也不要把标准定太高,这样对想戒烟的人也许容易点。”

瑞金医院戒烟门诊作为华东地区年接诊量最大的戒烟门诊,这里的烟民极具代表性——有三分之一希望通过电子烟来达到戒烟目的,因为电子烟危害小。事实并非如此。周剑平说,电子烟依然是烟草,对健康有害,也同样存在“二手烟”。世界卫生组织明确表示,没有充足证据表明电子烟有助于戒烟,不建议将电子烟作为戒烟辅助手段。

如何戒烟才会成功?周剑平说,方法很关键。目前国际上常用的戒烟方法,是行为干预和药物治疗相结合。他建议最好去戒烟门诊咨询一下,制定科学、个性化的方案,此外,家人的鼓励与支持,也是成功戒烟的助力。

首席记者 左妍

## 全市灵活就业人员和退休职工看过来 “第二医保”6月1日起开放社区参保

本报讯(记者 鲁哲)上海市职工保障互助会近日发布,上海职工互助保障项目2020社区参保(2021修订版)和退休职工住院保障计划(2021修订版)6月社区集中参保将于6月1日启动。今年起保日期、保障期限、参保途径等细则较以往均有所调整。

### 上海职工互助保障项目2020社区参保(2021修订版)

**参保对象:**符合条件的灵活就业人员。

**参保项目:**“上海职工互助保障项目2020”社区参保基本保障项目由“社区住院基本保障”“社区特种重病基本保障”和“社区意外伤害基本保障”三种保障组成,灵活就业人员可选择一种参保,也可同时参保。份数为1份。2021年社区参保的续保人员、首次参保人员及断保后再次参保的人员,必须在2021年6月凭本人身份证到本市各工会服务点(社区事务受理服务中心)办理参保续保手续,起保日统一为2021年7月1日,满期日

为2022年6月30日,不设免责期。

#### ■ 社区住院基本保障

参加者需为男性不满60周岁、女性不满55周岁的灵活就业人员,按本市灵活就业人员参加基本养老保险医疗保险的规定比例缴纳职工基本医疗保险,属于上海市职工基本医疗保险保障范围,享受在职医保待遇的灵活就业人员。保障期限一年,120元/人,累计最高给付额110000元。其中:社区住院基本保障最高保障金100000元;附加疾病身故保障的保障金10000元。

#### ■ 社区特种重病基本保障

参加者需满足:男性不满60周岁、女性不满55周岁的灵活就业人员。保障期限一年,55元/人,最高保障金20000元。

#### ■ 社区意外伤害基本保障

参加者需满足:男性不满60周岁、女性不满55周岁的灵活就业人员。保障期限一年,15元/人,保障金累计最高给付额为30000元。其中:社区意外伤害基本保障最高保障金20000元;附加意外火灾保障最高保障金10000元。

### 退休职工住院保障计划(2021修订版)6月社区集中参保

**参保对象:**享受上海市职工基本医疗保险保障范围的无单位组织的本市退休人员。

**保障范围:**起保日为当年7月1日。保障范围含住院治疗、按住院标准结算医疗费用的急诊观察室留院观察治疗、门诊大病治疗、家庭病床治疗。出现上述情况,对统筹基金(或附加基金)支付范围内属个人自负的医疗

费用,按50%-70%的比例报销保障金。每一保障年度个人累计最高可获得保障金10万元。

**缴费标准:**第一类,社区参保对象中的续保人员、办理退休手续后1年内的首次参保人员、断保后1年内再次参保人员,每年365元/人;第二类,退休1年以上(不超过2年)的首次参保人员、最近一次断保超过1

年(不超过2年)的再次参保人员,730元/人;第三类,退休2年以上的首次参保人员、最近一次断保超过2年的再次参保人员,1095元/人。其中,第二、三类参保对象,第二年起按续保当年的缴费标准收费。

**参保途径:**到就近社区事务受理服务中心窗口缴费。

本报讯(记者 鲁哲)6月起有一笔津贴入账,连发4个月。对!高温津贴。市人力资源和社会保障局近日发布提醒,根据本市相关规定,企业每年6月至9月安排劳动者露天工作以及不能采取有效措施将工作场所温度降低到33℃以下的(不含33℃),应当向劳动者支付夏季高温津贴,发放标准为300元/月。

如果6月没有高温天,就没有高温津贴了吗?市人力资源和社会保障局解释,高温津贴发放的条件只取决于工作环境是否为露天、工作环境温度多少,而跟当月是否有高温天气没有关系。如果6月没有高温天气,只要符合夏季高温津贴的发放条件,就应当发放高温津贴。

单位发了防暑降温饮料,可以不发高温津贴吗?权威答复是,不可以。单位应当为高温天气作业的劳动者提供足够、符合卫生标准的防暑降温饮料及必需的药品,防暑降温饮料不得抵充夏季高温津贴。单位在高温季不仅要按规定发放高温季节津贴,还要做好高温现场清凉饮料的供应。

既有室内,又有露天工作,该不该发高温津贴?对于劳动者工作场所的性质难以确定的特殊情况,单位应结合实际,通过工资集体协商等民主管理程序,合理制定发放办法。

市人社局近日发布提醒  
**六至九月 别忘了高温津贴**