



烟瘾难戒，因为它是一种病

人们常常以为吸烟上瘾只是一种不良习惯，殊不知烟草中的尼古丁是成瘾性高于海洛因、可卡因的有害物质，吸烟者被它“俘虏”后，不借助专业的医疗力量，很难逃脱它的“魔掌”。

□ 记者 | 王 煜

“吸烟有害健康”，人们对这句警示语耳熟能详，但是有多少人真正明白它的准确含义呢？吸烟只会导致呼吸系统的疾病吗？其实远不止如此，吸烟会危及人体所有器官的健康，如引起心血管、呼吸系统疾病，甚至可能诱发癌症。吸烟相关疾病在中国人群死因相关因素中排名第二，仅次于高血压。在城市人群中，吸烟导致相关疾病死亡的数据更位居所有疾病中的第一位。

更容易被人忽视的是吸烟成瘾这种慢性脑部疾病。人们常常以为吸烟上瘾只是一种不良习惯，殊不知烟草中的尼古丁是

成瘾性高于海洛因、可卡因的有害物质，吸烟者被它“俘虏”后，不借助专业的医疗力量，不加以药物的辅助，很难逃脱它的“魔掌”。

科学戒烟，从认识烟瘾开始。

“老烟枪”戒烟的痛苦

“戒烟的第一个星期，每天真的是坐立不安，身体和精神