

CHINA PHYSICIANS TOBACCO CONTROL MANUAL

中国医师控烟手册



主 审 胡大一

主 编 郭航远 马长生

方唯一 霍 勇



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

企业内部控制手册



中国石化出版社

中国医师控烟手册

主审 胡大一

主编 郭航远 马长生
方唯一 霍 勇



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国医师控烟手册 / 郭航远等主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2009.6

ISBN 978-7-308-06795-9

I. 中… II. 郭… III. 戒烟—中国—手册 IV.R163-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 079560 号

中国医师控烟手册

主编 郭航远 马长生
方唯一 霍 勇

责任编辑 余健波

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 者 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 杭州浙大同济教育彩印有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 7.25

字 数 182千

版 印 次 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-06795-9

定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

序 言

烟草危害是当今世界严重的公共卫生问题之一，世界卫生组织已将烟草流行作为全球最严重的公共卫生问题列入重点控制领域。数据显示，中国约有 3.5 亿烟民，约占全球 13 亿烟民的 1/3；且每年有近百万人死于吸烟相关疾病，在今后的 50 年内，将有 1 亿中国人死于烟草相关疾病。吸烟已经被定义为是一种慢性、高复发性疾病。控烟和戒烟不仅可使冠心病的发病率下降，也可减少很多其他相关疾病的发病率和病死率，而且，也是改善心血管疾病远期预后最经济有效的措施，因此，我们应积极推动控烟和戒烟工作。

从国外多年控烟和戒烟成功的经验来看，医生是帮助吸烟者控烟和戒烟的主力。先有医师吸烟率的下降，才有全民吸烟率的下降。此外，研究显示，约 70%~90%的吸烟者每年与医生接触，约 70%的戒烟成功者是听从医生的劝告实现的。由此可见医生在劝导吸烟者控烟和戒烟中的重要作用。当吸烟者因病痛就医时，一个能以身作则拒绝烟草的医生给患者提出的不要再吸烟的简单忠告，就可能完全改变患者以后的吸烟行为，而医生简短的建议就会使戒烟率提高一倍。

但是，我国目前医务工作者吸烟率还是很高的，男性医生吸烟率高达 56%，心内科男医生的吸烟率为 29.8%。此外，医生缺乏对戒烟和控烟的责任感和紧迫感；缺少关于戒烟知识和技能的学习与培训；缺乏对吸烟有害的认识、未担当起表率作用、未积极履行医生控烟责任等等也是目前我国控烟和禁烟工作中存在的重大问题，应引起全国医疗界同仁的重视和应对，控烟和戒烟工作不容忽视，心内科医师更加责无旁贷。

可喜的是,我们已经开始行动。第 19 届长城国际心脏病学会议的一项重要内容,就是数千名参会的心内科医生在长城砖上签上自己的名字,并郑重承诺:戒烟以身作则,从“心”做起,拒绝烟草,争当戒烟表率。我们还提倡每个心血管专科医生在每个吸烟病人身上多花 3 分钟时间来劝导其控烟和戒烟,并设置控烟门诊、开通咨询电话等等,将控烟工作真正付诸于行动。鉴于此,我们有理由坚信我们能取得与国外同仁一样的成功;然而其任重而道远,我们每一个医师应认识到这一工作的艰巨性,应投入更大的热情和行动,打好这一次的控烟大战。

胡大一 教授

2009 年 6 月 1 日

前言

吸烟已经被界定为一种慢性、成瘾性疾病,对吸烟者自身及其他人的健康都是有危害的,与心脑血管病的关系更大。吸烟不仅会缩短人群平均寿命,使人群罹患冠心病、脑卒中、猝死等疾病的风险大大增加,而且给整个社会带来巨大的经济负担。因此,我们必须坚决戒烟。有研究表明,从吸最后一支烟起,20分钟内血压下降,体温、心率恢复到正常;24小时内致命性冠心病风险即可降低;1年内冠心病风险可降低50%;戒烟5年后脑卒中风险可降至和不吸烟者相似的水平,15年后冠心病风险可降至和不吸烟者相似水平,其花费却远小于血压、血糖或血脂的药物控制。从这个意义上说,戒烟是最经济的干预方式。

我们必须理性地认识到目前的控烟现状,认识到控烟和戒烟是一场持久战,需要全体吸烟者坚定的决心和不懈的努力,只有戒烟者强烈的坚持,辅以药物及心理的综合干预,运用科学的方法,我们才能打胜这一场控烟大战。基于国外40多年控烟的成功经验,我们有理由相信,控烟和戒烟是可以成功的。

戒烟已经不是一种个体行为,它已经上升为一种社会群体的控烟行动。控烟有两层含义:一是针对3.5亿的吸烟人群而言,通过各种方式进行宣教和劝阻,使其认识到吸烟的危害性,尽最大可能,动用各种资源,使吸烟人数得到有效控制;二是针对5.4亿的被动吸烟者而言,这一群体无吸烟的意愿,但由于主动吸烟者无空间、无场所限制的随意吸烟,使得这一人群被动地卷入烟雾之中,特别是妇女、儿童成为最大的受害者。我们有责任呼吁有关部门,应该

在公共场所设置无烟区,保护这些可能会受到烟草毒害的人群。

发达国家 40 年成功控烟的经验告诉我们,医生是控烟行动的主导力量,可使全民吸烟率大大下降,最终引导公众迎来控烟运动的黎明。考虑到吸烟与心血管疾病的关系,以及与高血压、高血脂、糖尿病等心血管疾病危险因素的关系,心血管医师更有理由和责任成为控烟先锋、戒烟模范。

烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病 (WHO 国际疾病分类 ICD-10, F17.2)。我们心内科医师更应带头戒烟,不在病房和门诊等工作场所吸烟,不面对患者吸烟,主动拒绝吸烟的邀请,给患者作出戒烟的榜样;积极将控烟和戒烟知识融入心内科门诊和住院诊疗的日常医疗实践中,积极为患者提出控烟和戒烟建议,并经常性参与各种戒烟培训、参与政府的控烟活动。本书的主编都是心内科学科带头人,科主任的控烟理念、榜样和示范作用在日常控烟工作中的作用不容忽视。

吸烟是一种疾病,戒烟可以获得一份健康。在控烟的道路上,我们还是新兵、小兵。控烟的路很长,任重而道远。将来医学科学的发展,一定是临床、教学、科研、预防和康复并重,预防对医学发展的作用和贡献将更加突出。我们心内科医师要一肩挑规范诊疗,一肩挑疾病预防,为全社会健康事业贡献自己的力量。感谢我国著名心血管病学专家、医学教育家、中国医师协会心血管内科医师分会主任委员、中华心血管病学会候任主任委员胡大一教授主审了本书并为之作序。

本书由乐普(北京)医疗器械股份有限公司和辉瑞(中国)制药有限公司赞助出版,感谢其为控烟工作所作的努力和奉献。

郭航远 马长生
方唯一 霍 勇
2009 年 6 月 1 日

目 录

烟 草 篇

1. 烟草最早起源于哪里?	1
2. 烟草在考古学上有哪些发现?	2
3. 国外烟草的历史如何?	3
4. 我国烟草的历史如何?	4
5. 国外的烟草是如何传播的?	4
6. 我国的烟草是如何传播的?	5
7. 烟草的命名是如何得来的?	5
8. 烟草的品种有哪些?	6
9. 烟草的种类有哪些?	7
10. 烟制品经历了哪些演变?	8
11. 卷烟的发展史如何?	9
12. 历史上有哪三次卷烟革命?	9
13. 卷烟过滤嘴是如何演变的?	10
14. 烟草制品的制作流程是怎样的?	11
15. 烟草的主要成分有哪些?	12



吸烟现状篇

16. 目前世界烟草的流行情况如何?	15
17. 全球烟草导致死亡的发展趋势如何?	16
18. 中国烟草流行的现状如何?	17
19. 我国吸烟人群的分布如何?	18
20. 我国青少年吸烟的现状如何?	18
21. 青少年开始吸烟的心理因素有哪些?	19
22. 女性吸烟的现状如何?	20
23. 女性吸烟的心理因素有哪些?	21
24. 医务人员吸烟的现状如何?	22
25. 公民对吸烟现状危害的认识如何?	23
26. 什么是被动吸烟?	25
27. 被动吸烟的影响因素有哪些?	25
28. 中国被动吸烟的现状如何?	26

吸烟危害篇

29. 吸烟者寿命会缩短吗?	28
30. 尼古丁的毒性有多大?	29
31. 尼古丁可对人体造成哪些损害?	30
32. 烟焦油和一氧化碳对人体的危害有哪些?	31
33. 烟雾其他成分对人体的危害有哪些?	31
34. 吸烟对人体哪些脏器有致癌作用?	32
35. 吸烟对心脑血管的影响如何?	33
36. 吸烟对呼吸道的影响如何?	34
37. 吸烟对消化道的的影响如何?	35
38. 吸烟对人体还有哪些其他危害?	35

39. 被动吸烟可造成哪些危害?	36
40. 男性吸烟会引起脱发吗?	37
41. 吸烟对男性生殖健康可产生哪些影响?	37
42. 吸烟引起男性不育的机制是什么?	38
43. 吸烟对男性心肺功能的影响有哪些?	39
44. 男性吸烟易患肿瘤吗?	40
45. 男性吸烟易患风湿性关节炎吗?	41
46. 女性吸烟危害与男性有何不同?	41
47. 女性吸烟与妇科疾病有何关系?	42
48. 吸烟可以引起宫颈癌吗?	42
49. 女性吸烟与衰老有何关系?	43
50. 吸烟对妇女生育有何影响?	43
51. 女性吸烟容易生女儿吗?	44
52. 吸烟可引起宫外孕吗?	45
53. 吸烟对女性肿瘤有何影响?	46
54. 孕产妇吸烟可引起胎儿哪些危害?	46
55. 孕期吸烟会影响其儿子的精子数量吗?	47
56. 孕期吸烟会增加婴儿唇腭裂风险吗?	47
57. 父母吸烟对子女有何影响?	48
58. 儿童咽痛与父母吸烟有关吗?	49
59. 父母吸烟会引起婴儿腹痛吗?	49
60. 父母吸烟对孩子的心脏有害吗?	50
61. 吸烟对青少年呼吸系统的危害有哪些?	50
62. 吸烟对青少年生长发育的危害有哪些?	51
63. 吸烟对青少年大脑功能的危害有哪些?	51
64. 吸烟对青少年心理行为的危害有哪些?	52
65. 青少年犯罪与母亲吸烟有关吗?	53
66. 吸烟对青少年视力的影响有哪些?	53



67. 儿童吸烟与罹患感染性疾病的关系如何?	54
68. 吸烟与老年性失明有何关系?	55
69. 吸烟与老年痴呆有何关系?	55
70. 为什么说被动吸烟的危害更大?	56
71. 被动吸烟对女性的危害有哪些?	57
72. 被动吸烟对儿童的危害有哪些?	58
73. 孕妇被动吸烟有哪些危害?	58
74. 孕产妇被动吸烟对胎儿会产生哪些危害?	59
75. 烟草能产生放射性损害吗?	60
76. 烟草产生放射性损害的机制是什么?	61
77. 熬夜时吸烟有危害吗?	61

吸烟与疾病篇

78. 为什么说吸烟是肺癌的“罪魁祸首”?	63
79. 吸烟可增加罹患 COPD 的风险吗?	64
80. 吸烟可增加肺纤维化风险吗?	65
81. 吸烟能诱发哮喘的发生吗?	65
82. 吸烟是否会加重肺结核病情?	66
83. 吸烟是否会损害大脑?	67
84. 吸烟可以致中风吗?	67
85. 吸烟与头痛有关吗?	68
86. 吸烟可引起哪些眼部疾病?	69
87. 吸烟可引起口腔白斑吗?	70
88. 吸烟可引起口腔癌吗?	70
89. 吸烟可引起喉癌吗?	71
90. 吸烟与牙周病有关吗?	72
91. 吸烟会加重颈椎病病情吗?	73
92. 吸烟可引起哪些胃部疾病?	73

93. 吸烟可使消化性溃疡穿孔的发生率增加吗?	74
94. 吸烟与大肠癌的关系如何?	75
95. 吸烟可引起膀胱疾病吗?	75
96. 吸烟增加罹患肾癌风险吗?	76
97. 吸烟可引起黑色素瘤吗?	76
98. 吸烟可引起鳞状细胞癌吗?	77
99. 吸烟可引起冻疮吗?	77
100. 吸烟可引起老年腰背痛吗?	78
101. 吸烟可引起多发性硬化症吗?	79
102. 吸烟可引起儿童渗出性中耳炎吗?	79
103. 吸烟可增加患白血病的风险吗?	80
104. 吸烟对艾滋病患者有哪些影响?	80
105. 吸烟可诱发腹股沟疝吗?	80
106. 吸烟可增加罹患糖尿病风险吗?	81
107. 糖尿病患者吸烟会引起病情恶化吗?	81
108. 吸烟可导致哪些心血管疾病?	82
109. 吸烟如何诱发冠心病?	82
110. 烟雾中哪些物质与冠心病有关?	83
111. 为什么吸烟会加重动脉粥样硬化?	84
112. 吸烟可诱发心绞痛吗?	84
113. 吸烟的冠心病患者冠脉造影有何特点?	85
114. 吸烟对接受冠脉介入治疗患者有何影响?	87
115. 吸烟增加 PCI 支架术冠脉再狭窄风险吗?	87
116. 吸烟可增加 ACS 患者体内的 CRP 水平吗?	87
117. 吸烟可诱发心律失常吗?	88
118. 吸烟对心率变异性有何影响?	88
119. 吸烟如何诱发心房纤维化的发生?	88
120. 年轻女性吸烟易诱发心梗吗?	89



121. 吸烟为什么会引起高血压?	90
122. 吸烟可使血栓形成增加吗?	91
123. 吸烟可引起血栓闭塞性脉管炎吗?	91
124. 吸烟可增加静脉血栓栓塞的风险吗?	92
125. 吸烟可增加猝死的风险吗?	92
126. 吸烟能增加心源性猝死的风险吗?	93
127. 吸烟可增加脑血管意外风险吗?	93
128. 吸烟可增加外周血管疾病危险吗?	94
129. 吸烟会增加动脉瘤的危险吗?	94
130. 吸烟可影响哪些药物的作用?	95
131. 吸烟对外科手术有何影响?	96
132. 被动吸烟如何致病?	96
133. 被动吸烟会增加冠心病风险吗?	97
134. 被动吸烟会增加急性心梗风险吗?	98
135. 被动吸烟可诱发心绞痛吗?	98
136. 被动吸烟可引起维生素 C 缺乏吗?	99
137. 被动吸烟可诱发哮喘吗?	99
138. 被动吸烟可引起打鼾吗?	100
139. 吸烟对机体身心健康还可产生哪些负面效应?	100
140. 吸烟会降低人的智商吗?	101
141. 吸烟可增加老年人罹患抑郁症的风险吗?	102

烟草依赖篇

142. 什么是烟草依赖?	103
143. 为什么说烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病?	103
144. 烟草成瘾性的形成过程如何?	104
145. 产生烟草依赖的原因有哪些?	104
146. 引起烟草成瘾的基因有哪些?	105

147. 治疗烟草依赖的重点是什么?	106
148. 烟草依赖的药物治疗有哪些?	107
149. 什么是尼古丁依赖?	107
150. 尼古丁依赖的症状有哪些?	107
151. 尼古丁成瘾分几期?	108
152. 如何对尼古丁依赖进行评分?	108
153. 什么是判定尼古丁依赖的 DSM-IV-TR 标准?	109
154. 尼古丁依赖的发病机制是什么?	109
155. 什么是尼古丁成瘾环?	109
156. 环境刺激在尼古丁依赖形成过程中的作用如何?	110

戒 烟 篇

157. 戒烟可产生哪些机体变化?	111
158. 戒烟后会给人体带来哪些好处?	112
159. 戒烟能减少癌症的发生吗?	113
160. 戒烟可带来哪些心血管方面的获益?	114
161. 戒烟使心血管疾病获益的机制有哪些?	114
162. 为什么说戒烟是冠心病强效干预措施?	114
163. 戒烟可使心梗患者得到哪些获益?	116
164. 为什么说戒烟是一次行为矫正?	116
165. 戒烟的方法有哪些?	117
166. 什么是尼古丁替代治疗(NRT)?	119
167. 尼古丁替代治疗安全吗?	119
168. 尼古丁替代治疗会引起依赖吗?	120
169. 尼古丁替代治疗产品会导致滥用和成瘾吗?	120
170. 年轻人可以使用尼古丁替代治疗吗?	121
171. 孕妇可以使用尼古丁替代治疗吗?	121
172. 常用的尼古丁替代品有哪些?	122



173. 使用尼古丁贴片应注意哪些事项?	122
174. 应如何使用尼古丁咀嚼胶?	123
175. 使用尼古丁咀嚼胶应注意哪些事项?	124
176. 使用尼古丁鼻喷剂应注意哪些事项?	124
177. 如何正确使用尼古丁鼻喷剂?	125
178. 使用尼古丁吸入剂应注意哪些事项?	125
179. 如何正确使用尼古丁吸入剂?	126
180. 使用尼古丁舌下含片应注意哪些事项?	126
181. 尼古丁舌下含片与其他剂型相比有什么优点?	126
182. 使用尼古丁戒烟糖应注意哪些事项?	127
183. 尼古丁替代产品可联合使用吗?	127
184. 尼古丁乙酰胆碱受体部分激动剂的作用机制是什么? ...	128
185. 伐尼克兰的戒烟机制是什么?	128
186. 如何正确使用伐尼克兰?	128
187. 盐酸安非他酮的戒烟机制是什么?	129
188. 如何正确使用安非他酮?	129
189. 使用安非他酮有哪些注意事项及禁忌症?	130
190. 服用安非他酮会出现哪些不良反应?	130
191. 可乐定的戒烟机制是什么?	130
192. 去甲替林的戒烟机制是什么?	131
193. 药物联合治疗方案有哪一种?	131
194. 如何选择戒烟药物?	131
195. 目前常用戒烟药物的疗效如何?	131
196. 逐渐减量法和突然停止法哪个更佳?	132
197. 是否应鼓励使用戒烟药物?	132
198. 畅沛是一种什么药?	133
199. 畅沛的作用机制是什么?	133
200. 畅沛用于戒烟有哪些优势?	134

201. 畅沛临床疗效评价如何?	134
202. 畅沛的服用方法及注意事项有哪些?	134
203. Rimonabant 能帮助戒烟吗?	135
204. 甲氧苄二氧嘧啶如何帮助吸烟者戒烟?	135
205. 中医中药戒烟方法有哪些?	135
206. 针灸戒烟疗法可行吗?	137
207. 什么是尼古丁疫苗?	138
208. 戒烟的非药物治疗措施有哪些?	139
209. 什么是戒烟的行为疗法?	139
210. 戒烟的心理疗法有哪些?	140
211. 运用催眠疗法戒烟有效吗?	141
212. 什么是成功的戒烟法?	142
213. 什么是“五日戒烟法”?	142
214. 什么是“主动戒烟法”?	143
215. 什么是锻炼戒烟法?	143
216. 器械戒烟法有哪些?	144
217. 什么是电子烟?	145
218. 什么是电子烟盒?	145
219. 戒烟的新产品还有哪些?	146
220. 适合戒烟者的营养处方有什么要求?	147
221. 戒烟者为什么需多吃碱性药物?	147
222. 鱼类食物能减轻吸烟的损害吗?	148
223. 解烟毒的食物有哪些?	148
224. 戒烟者应如何科学饮水?	148
225. 戒烟茶有哪些?	149
226. 戒烟的通常模式是什么?	149
227. 如何识别愿意戒烟的吸烟者?	150
228. 为什么说戒烟者应了解自己的吸烟特点?	150