



戒烟后， 身体会有哪些变化

◎成都市青白江区人民医院 王向军

我们知道，吸烟会对人体多系统、多器官造成伤害，是多种疾病的直接病因和重要诱发因素，因此会建议烟民积极戒烟。那戒烟后，烟民身体会有哪些变化呢？

吸烟者，尤其是长期吸烟者戒烟初期会感到不适。这是因为，人在吸烟时，香烟中的尼古丁能瞬间进入血液，使大脑内神经系统产生一种快乐激素，它能缓解人紧张、抑郁、烦躁等精神状态。人体持续长期地摄入尼古丁，大脑内神经系统会逐渐对尼古丁的刺激产生依赖，这就是吸烟者对香烟上瘾的主要原因，也是香烟难以戒断的根本原因。戒烟后身体突然缺失尼古丁就会导致内循环和内分泌的失衡，戒烟者因此出现易怒、心烦、焦虑、急躁、心慌、注意力无法集中等症状，严重的还会出现关节疼痛、肠胃不适，在医学上被称为“戒断综合症”，不少人因此戒烟失败。因此，为了帮助戒烟者尽快戒烟，以及缓解戒烟者因戒断反应带来的痛苦，可以在医生的指导下服用相应药物。

戒烟后戒烟者可能有咳嗽及口腔异味的表现。这是因为，正常情况下，肺纤毛运动

能将外来物同痰液一起排出，防止肺部受到伤害。而烟草烟雾中的一些化学物质会破坏肺纤毛，肺部清洁的机械效能受到损害，肺部自然容易发生疾病。而停止吸烟能马上消除对纤毛的损害，随着纤毛的自我修复和再生，纤毛重新运动，就会引发咳嗽症状，帮助戒烟者排出由于吸烟产生的大量痰液。甚至有时咳出黑色痰液，伴随口腔异味，一般不需过多担心，好好刷牙、勤漱口即可。但如果伴有其他不适，建议到医院就诊。

戒烟一段时间后，戒烟者可能食欲大增。这主要是吸烟会使舌头上血管收缩，导致味觉退化，而戒烟一段时间后味觉能得到修复，戒烟者的饭量有所增加，此时加强营养也有助于肺炎的康复。但遗憾的是，对长期吸烟的人来说，味蕾的伤害是不可逆的。

戒烟还可以减少脑卒中、外周血管性疾病、肺炎及胃、十二指肠溃疡的发病率和死亡率。研究发现，戒烟1年后冠心病患者死亡的危险大约可减少一半，而且随着戒烟时间的延长会继续降低，戒烟15年后，冠心病患者死亡的绝对风险将与从未吸烟者相似。总之，各年龄段

戒烟均有益处，而且“早戒比晚戒好，戒比不戒好”。

部分吸烟者戒烟后，禁不住吸烟的诱惑再次吸烟，会导致肺功能衰竭更快。因此，戒烟后要积极预防复吸。只有少部分没有成瘾或烟草依赖程度较低的吸烟者可以凭自身毅力戒烟，多数吸烟者往往需要在医生专业的戒烟干预和药物治疗下才能成功戒烟。

在吸烟者有意愿戒烟时应给予他们有效的戒烟药物和相对强化的戒烟咨询（如给予4次或更多的咨询，每次持续时间10分钟或更长）。对于最近戒烟的吸烟者，医生应肯定其取得的成功，回顾戒烟的益处，帮助他解决遇到的问题。医生对患者的关注会使他们在出现复吸时主动寻求帮助。家属在生活中也应监督戒烟者戒烟，帮助他们建立戒烟信心。

戒烟者在想吸烟时要注意转换注意力，用烟草替代物来释放压力，如口香糖、牙签等可针对嘴上的习惯，铅笔、勺子、咖啡搅拌棒等可针对手上的习惯。一般戒烟过程中体重会增加，应注意控制饮食，增加运动量，尽可能避免用食物取代对烟草的渴望。

戒烟时还可以喝一些清肺的茶，如菊花茶、金银花茶、桂花茶等。金银花具有清热解毒的作用，而且还能够改善患者口臭，缓解肺炎患者咳嗽等症状；桂花性温，具有止咳化痰、清肿散淤的作用；菊花具有散风热、平肝明目的作用。这些花茶既能够减轻戒烟者戒烟后的反应，也能够起到协助治疗肺部疾病的作用。☺