

青少年吸烟的危害和解决措施

朱锡莹

北京医科大学 北京 100083

如何促进青少年的身心健康,牵动着当今世界亿万父母的心。1998 年第 11 个世界无烟日的主题是:在无烟环境中成长。它反映了全世界父母们的期望。

中英科学家 1998 年 11 月 19 日在北京和伦敦同时举行发布会指出:

1. 在中国,目前每天有 2000 人因吸烟而死亡。到 2050 年,中国每天因吸烟死亡的人数将超过 8000 人,每年将达 300 万之众。

2. 目前中国男性死亡者中,12%是因吸烟所致;到 2050 年,该比例将达 1/3。

3. 中国年轻男性人数已超过 3 亿,至少有 1 亿人将最终死于吸烟,其中一半人死亡年龄在 35~69 岁。

4. 中国香烟年均消费量已猛增至目前的 18000 亿支,占全球总消费量的 1/3。

5. 在我国,因吸烟造成的死亡中,慢性肺部疾患占 45%,肺癌占 5%,食管癌、胃癌、脑卒中、心脏病和结核病(新发现)等疾病各占 5%~8%。

上述数字是中国预防医学科学院、中国医学科学院与英国牛津大学和美国康奈尔大学的研究人员共同协作,在中国进行了有史以来规模最大的吸烟与死亡关系的调查结果,包括回顾性和前瞻性研究,涉及研究对象 125 万人。

1979 年国务院曾批准卫生部、财政部、农业部、轻工业部联合发出《关于宣传吸烟有害与控制吸烟的通知》,强调指出:“鉴于青少

年正在生长发育时期,最易受烟草中有害物质的毒害,建议教育部门在学校进行宣传教育,并作为纪律禁止大、中、小学生吸烟。但直到现在,却禁而不止。而且,据调查,我国平均开始吸烟的年龄已从 1984 年的 23 岁提前到 1996 年的 20 岁;15 岁以上人群总吸烟率已从 1984 年的 33.88% 上升为 1996 年的 37.62%。全国 15 岁以上人群中共有 3.2 亿烟民,其中男性为 3 亿,女性为 2000 万!

一、吸烟污染环境,毒害青少年

“点燃一支烟,犹如启动一个小小的化工厂”,这句话反映了吸烟污染环境的严重性。

研究证实,烟草点燃后可以产生 2700 多种乃至 4000 多种有害物质。其中最主要的是尼古丁、烟焦油和一氧化碳。

尼古丁又叫烟碱,是一种成瘾药物。它的毒性很强,一支烟中所含尼古丁可以杀死一只小白鼠,40 支烟中的烟碱是一个中等体重成年人的致死量。吸烟时烟雾中的尼古丁在 7 秒种内就到达大脑,它可使大脑有短暂的兴奋,但随之使人呈抑制状态。因而人们越吸烟越感到疲乏困倦,记忆力减退。尼古丁还使血管痉挛、血液粘稠度增加、血液流速改变,从而减少脑部和心脏的供血量,促使冠心病、心肌梗塞、高血压和脑血管意外等疾病发生。

烟焦油含多种致癌物质。吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高 10 多倍。目前,北京、上

海等地的肺癌发病率正以每年 4.5% 的速度递增。除肺癌外,吸烟还与口腔疾病和癌变、喉癌、食道癌、胃癌、膀胱癌等也有一定的关系。

吸烟时因烟草燃烧不充分,还产生大量一氧化碳,它的浓度可高于工厂安全浓度的数百倍,一氧化碳妨碍血红蛋白与氧的结合,造成缺血血症,这往往是心脏病患者突然死亡的重要原因之一。

吸烟还大大降低人体免疫功能,破坏人体屏障作用,容易感冒、引起各种疾病,对青少年更为有害。因为青少年的呼吸道、神经系统比较脆弱、易变,一旦吸烟成瘾,呼吸道象烟筒一样,经常承受烟雾的熏染刺激,就容易患气管炎,久之可发展成为肺气肿、肺心病,严重损害人体健康,影响劳动力,甚则使人英年早逝。中英科学家联合研究,发出忠告:到 2050 年,中国每天因吸烟死亡的人数将超过 8000 人,每年将达 300 万之众!而这每年 300 万人就是现在的青少年!

二、青少年吸烟行为形成的心理社会因素

青少年的心理特征之一是好奇、模仿。中国健康教育研究所的一项研究表明,在城镇初中男生中,因好奇而吸第一支烟的占 60%,模仿别人吸烟而吸第一支烟的占 17.5%。还有情绪不好、别人劝烟、或者想显示自己成熟、或者误认为交际需要吸烟的也占一定的比例。据统计分析,10 岁以前吸第一支烟的占 36.1%;10~13 岁开始吸烟的占 56.7%;认为经常与吸烟者接触,不能不吸的占 53.2%;认为吸了别人的烟需买烟回敬的占 28.2%。还有受父母、老师、朋友吸烟的影响,受烟草公司广告诱惑、有零钱买烟的等等,都成为青少年吸烟的影响因素。

但是青少年吸烟的根本问题在于:

其一,青少年不知道吸烟危害健康的严重性。研究表明,初中生知道吸烟有害健康的及格率仅 19.5%。

其二,多数学校没有开设控烟教育课。

其三,1979 年国务院曾批准卫生部、财政部、农业部、轻工业部联合发出的《关于宣传吸烟有害与控制吸烟的通知》没有得到充分落实。

其四,敬烟、递烟的社会风气侵袭到每个角落,父母、教师、职工、同龄人吸烟,都使青少年不知不觉地步入吸烟者行列。

其五,烟草商瞄准青少年开发市场,进行诱惑。

三、采用“吸烟行为团体干预法”帮助青少年拒烟、戒烟

掌握了青少年吸烟行为形成的心理特征和社会因素,进行针对性的、有效的干预活动,帮助青少年拒绝吸烟或戒烟,控制烟草在青少年中蔓延已刻不容缓。一个比较有效可行的方法叫做“吸烟行为团体干预法”。这是 1988~1993 年通过对北京医科大学一年级新生试点,经过教学和研究,从理论到实践反复探索、总结提出的干预方法。从 1994 年起,在北京医科大学新生(多数 17~19 岁)入学时开设控烟教育课,推广应用吸烟行为团体干预法,已使北医大学生吸烟率明显下降。在天津师范大学、长治医学院等地推广应用,也获得良好效果。下面简要介绍“吸烟行为团体干预法”的要点:

第一、每个大、中、小学校可根据各学校的具体情况制订控烟计划。如北京医科大学控制吸烟的计划(1994~1999 年)是:从 1994 年 4 月至 1999 年 4 月为期 5 年。以每年入学的一年级新生为目标人群,采用“吸烟行为

团体干预法”进行干预,即鼓励各班级创建无烟班,同时对其他班级学生进行问卷调查作对照。鼓励学生和教师职工戒烟或在公共场所不吸烟,并分别创建无烟会议室、无烟会议、无烟办公室、无烟教室、无烟教研室、无烟院、所等。并制订校规,如毕业留校学生不得吸烟,以期在3~5年内成为“卫生机构——无烟世界的窗口”。

第二、每当新生入学时开设一堂控烟教育课:

1. 讲述吸烟的危害,烟雾里的主要有害成分。

2. 结合国情,讲述吸烟危害我国人民健康的严重性,进行爱国主义、集体主义和职业道德教育。激发青少年在爱祖国、爱人民的同时,也要爱护自己,做到“自学、自理、自护、自强、自律”,做社会主义合格建设者和接班人。青少年要加强自我保健意识,争当科教兴国的栋梁之材,自觉抵制烟草的诱惑,坚决不吸第一支烟;吸烟者自觉戒烟。

3. 戒烟主要靠毅力,戒烟的金钥匙掌握在吸烟者自己手中。必要时可采用深呼吸、多喝水或饮料,多吃水果等方法。相信每位吸烟者都能摸索出适于自己戒烟的办法。有志者事竟成,一般熬过5天一口不吸,就可以打下顺利戒烟的基础。千里之行始于足下,贵在选好一天——自己认为最值得纪念的一天开始戒烟,并持之以恒。

第三、发动群众参与,发挥集体力量。进行控烟教育的对象,应是一个组织、一个团体、一个连队、一个学校、一个班级……的全体成员,包括大多数不吸烟和少数吸烟的人。要求这一组织内的全体成员对吸烟危害健康

及其严重性都有较深刻的认识,重在预防,发挥集体力量,帮助和鼓励吸烟者戒烟。也就是要求这一组织内的不吸烟者通过听讲受教育,自觉地坚决不吸第一支烟。并通过自学和集体讨论,帮助吸烟者戒烟,共同建立无烟班、无烟集体、无烟宿舍等。创造身边的无烟小环境。

第四、要求单位领导加强控烟行政干预力度。除要求各单位领导牵头,有计划、有组织、有步骤地安排控烟教育活动,发动群众参与外,还要尽可能地及时制订本单位控制吸烟的规定,包括禁止吸烟的场所、实施时间、有关监督检查和奖惩办法等。如鼓励所有成员共同创建无烟单位,及时表彰先进个人、集体。鼓励青少年爱祖国、爱人民、遵纪守法,遵守当地政府如北京市在公共场所禁止吸烟的规定等。

第五、每年世界无烟日组织群众参与有关活动,加深抵制吸烟的意识。

第六、及时把本单位积极控烟、戒烟的好人好事在本单位内外宣传、表扬、鼓舞士气,交流经验。

“吸烟行为团体干预法”的整个过程,体现了控烟教育成功的规律性:改变传统的单向传播吸烟有害健康知识的模式,代之以融合大众媒介传播、面对面讲演与直观教育等生动活泼的人际传播方式反对吸烟;强调群众参与、行政支持和立法的健康促进模式,依靠组织(团体)的互动功能,帮助人们在有组织的环境中改变吸烟行为。并藉此建立一整套从个体到社会环境,以及从社会环境到个体的行为干预措施,特别对青少年坚持从小抓起,形成良好的不吸烟习惯。