

· 控烟健康教育 ·

预防儿童青少年吸烟 的五“**A**”方法

江苏省启东肝癌研究所 陈建国

提 要 根据临床试验及儿童生长发育各个阶段的特点,美国国立癌症研究所提出了预防儿童青少年吸烟的五个步骤:警觉(Anticipate)、询问(Ask)、劝告(Advise)、帮助(Assist)及随访(Arrange follow-up)。它们分别以英文字母“A”开头,因此将其称为五“A”方法。

全球每天都有数以十万计的儿童开始使用烟草,因此,许多人在步入成年人行列之时,早已嗜烟成瘾。各国政府、卫生、宣教部门对于日益突出的儿童吸烟问题都给予很大的重视,采取了多种多样的对策。美国国立癌症研究所(NCI)根据临床试验及儿童生长发育各个阶段的特点,提出了预防青少年使用烟草的五个步骤^[1];新近该所的 Epps 等又描述了这五步的具体方法^[2],明确了医生在接受儿童少年就诊或健康咨询时应采取的行动。这五步均以英文字母“A”开头:Anticipate, Ask, Advise, Assist 及 Arrange follow-up。笔者认为我国的不吸烟健康教育可以借鉴这种方法,故将其归纳作一介绍。

第一个“A”:警觉(Anticipate)

警觉是指警觉性指导,预先估计到儿童生长发育期存在吸烟始动行为的危险性、为潜在的吸烟问题提出忠告。警觉性指导应当开始于婴儿期并持续于整个青少年期。美国儿科学会(AAP)指出,在儿童期有关家庭行为规范和价值观念的发展过程中,就应对儿童进行有关烟草问题的教育^[3]。由于医生是儿童最重要的成人接触者,他们对儿童患者

的健康行为具有肯定的影响。因此 AAP 建议,一个儿童在由出生到 21 岁的时间内,至少去看医生 20 次以上。这些接触为吸烟干预教育提供了机会。

医生应当向家长强调指出环境中烟草烟雾与婴幼儿健康的关系;当孩子已存在与环境烟雾有关的健康问题时,这种干预尤为有效。干预内容至少包括,建议不在儿童居室内吸烟,鼓励家长完全停止吸烟。

吸烟的开始年龄可早至 5 岁,但实际最经常的见于青少年前期。较年幼的儿童倾向于认为吸烟不好,而较年长的儿童有的认为吸烟不好,有的则认为吸烟不错。Cohen 等的调查认为,在小学中,男孩比女孩更易尝试吸烟,而在中学生中却相反^[4];随着学习成绩的下降,吸烟的危险性也增加,女孩尤其如此。此外,家长、同胞、朋友吸烟也与儿童吸烟危险性的增加有关;同伴的榜样是儿童吸烟最重要的因素之一;一个儿童有一群吸烟的同伴,他就很可能去模仿他们。某些自我形象(自立、社交、早熟)的特点也与吸烟的倾向有关^[5]。

可见,在这些吸烟倾向出现之前,警觉性

指导是干预吸烟行为的重要一步。

第二个“A”:询问(Ask)

询问是指在儿童就诊时,询问有关烟草暴露和使用的情况。这是应当采取的第二项行动,医生们在有关吸烟方面的沉默,都会使儿童或家长视为吸烟对健康不具有显著的危险性。

在婴孩随父母作健康咨询时,需要询问家长关于儿童暴露于吸烟者的情况;在婴孩有病就诊询问病史时,询问婴孩或儿童是否暴露于烟草烟雾以及密切接触者的吸烟情况。

对于稍年长的儿童,要询问其本人及家长有关家庭成员、教师及其它接触人员中的吸烟情况;在关心儿童学习进步情况时,要询问学校是否组织有关吸烟的讨论、在什么班级讨论;要询问儿童及朋友的烟草使用情况;询问同学及朋友是否讨论吸烟问题或是否认为吸烟有害。对于再年长些的少年每次就诊时,还要询问他们是否参加烟草可能影响成绩的这些体育活动或课外活动的情况;询问他们在学校或其它社团所组织的吸烟预防计划的有关知识或参加情况。

对于青春期少年,询问表调查可能是一种获得信息资料的有效而不会使青少年忐忑不安的询问方法。还有,在青少年体检及健康咨询时,问及他们的吸烟及暴露情况,可能是一种更随和而不拘束的获取准确信息的方法。

第三个“A”:劝告(Advise)

劝告是指劝告吸烟者停止吸烟。医生最早的行动应当先于吸烟家长的孩子出生之前:劝说吸烟妇女,孕期吸烟对胎儿和婴儿有不利的影响;要让吸烟的家长明了,吸烟父母的孩子更易患呼吸系统等疾病,强调在无烟环境中儿童生长发育的重要性。Klein 等^[6]指出,要劝说父母长辈不要用香烟逗诱小孩,因为这样会诱发不良结果。除非儿科医生劝告吸烟的家长放弃吸烟,否则其他卫生人员就

没有机会提出劝告,因为儿科医生是家长最常接触的医生^[2]。

对于正在尝试吸烟的儿童,要劝告其放弃吸烟,指出眼前就可看到不良后果:衣服头发烟味、牙齿手指黄染、呼吸不好、耐力下降、体育成绩下降、嗜烟成瘾等。还要告诉儿童,大多数成人并不喜欢吸烟。

要劝告少年吸烟者,早比迟容易戒烟。建议家长因人施教,例如与孩子共读一份烟草广告,指出广告如何引诱形成这种习惯,但如何忽视有害于健康的作用^[7]。要强调提高烟草价格,对不吸烟者要给予褒扬鼓励,并劝告其继续不染指烟草。

第四个“A”:帮助(Assist)

帮助是指在戒烟过程中给予吸烟者帮助。医生首先应当帮助家长停止吸烟,并且帮助他们制订有效的戒烟措施^[1]。应当帮助所有想戒烟的家长提供自助材料(Self-help materials)。业已表明尼古丁口香糖及外用尼古丁膏是较好的方法,但其仅适用于接受正确的行为学干预的有选择的成年人,而不适用于孕妇^[2]。换言之,儿童戒烟不宜用这两种方法。

对于正想改正他们的卫生行为的孩子,要给予更大的帮助,处于低吸烟危险及未尝试吸烟者,可能只需要称赞一下或鼓励其保持这种良好的卫生行为;而处于高吸烟危险的儿童,尤其是那些已尝试吸烟的儿童,可能需要更多帮助以发展其拒烟的“技能”。

可以帮助吸烟者选定一个戒烟日期,不妨与其签订一个“戒烟合同”,并包括奖惩的内容。鼓励参加体育活动、参加那些不接纳吸烟者参加的社会活动以及参加那些促进体能发展的活动。帮助乐意解决吸烟问题的儿童设定目标、大胆作出决定,抵御来自同伴的逆向压力。

第五个“A”:随访(Arrange follow-up)

随访是指安排随访以评价戒烟效果。医生们对于儿童期及青春期的青少年应当作出

常规的随访计划;要监督所有试图戒烟家长的进步。对于尝试吸烟者,要安排更多的随访,对于打算戒烟的青少年,在预定的戒烟日之后,要安排每1~2周随访一次。在首次随访时,要与其讨论进步和存在问题,1~2个月后再安排第二次随访。随访可以达到巩固戒烟效果的目的。

结语

虽然因烟草疾病而死亡者大部分为成年人,但吸烟这种嗜好通常开始于儿童期^[3]。因此,儿童期吸烟的预防、对于儿童今后的健康至为重要;儿科医生在儿童不同的智力发育、体格生长和社会成熟期的过程中所起的健康导向作用不可忽视。NCI提出的“五A”行动措施应当纳入医疗诊所每次接待儿童咨询、检查的健康教育行为。“五A”行动除了医生主动的宣传教育作用外,还在于其行为本身始终围绕烟草问题并对此表示出极大的关心,因而使儿童青年警觉到烟草及其后果的确是一个严重的问题,从而接受劝导、采取对策,放弃吸烟习惯或决不染指吸烟习惯。

“五A”行动是一项系统的健康教育工程,我国的健康教育工作也可以借鉴这种方法,结合中国的实际情况,要求卫生宣教职业人群在青少年的不吸烟教育上开展一些广泛

而持久的活动,并使之成为青少年儿童保健常规性工作的一部分。

参考文献

1. Glynn TJ, Manley MW. How to help your patients stop smoking; a National Cancer Institute manual for physicians. Bethesda, 1989; NIH publicatio 89-3064.
2. Epps RP, Manley MW. Prevention of tobacco use during childhood and adolescence; five steps to prevent the onset of smoking. *Cancer*, 1993;72:1002.
3. American Academy of Pediatrics and Center for Advanced Health Studies. Risk factors and their implication for prevention and intervention for physician. In: Schonberg SK. Substance abuse: a guide for health professionals, Elk Grove Village; AAP, 1988; 3.
4. Cohen RY, Sattler J, Felix MRJ, et al. Experimentation with smokeless tobacco and cigarettes by children and adolescents: relationships to beliefs, peer use, and parental use *Am J Public Health*, 1987;77:1454.
5. Chassin LA, Presson DC, Sherman SJ. Stepping backward in order to step forward; an acquisition--oriented approach to primary prevention. *J Consult Clin Psychol* 1985;53:612.
6. Klein JD, Forehand B, Oliveri J, et al. Candy cigarettes: do they encourage children's smoking? *Pediatrics* 1992;88:27.
7. Richard JW, Blum A. Health Promotion. In: Taylor RB. Family med medicine principles and practice. 3rd, New York: Springer-Verlag, 1986:101.

· 简 讯 ·

大众传播媒介纷纷举行控烟宣传

今年5月31日为第七个世界无烟日,其主题是:大众传播媒介宣传反对吸烟。5月31日前后宁波的主要大众传播媒介部门开展了多种形式的控烟宣传活动。

5月27日,《宁波日报》社刊登了由康运保健品厂协办的“控烟与健康知识竞赛”,为这一活动拉开了序幕。此后《宁波日报》刊登了大量的控烟知识、评论。宁波电台新闻台开办了热线咨询节目,邀请了有关专家介绍吸烟危害及公共场所控烟的经验,此外还举办了两期讲座。市电视台也播映了有关材料。5月31日市控烟与健康协会与市一院联合在宁波剧院广场开设了咨询台,对过往行人发宣传资料并进行讲解,市卫生局副局长张清坤、一院院长黄志强、呼吸科专家沈庄夫主任医师、傅卜年副主任医师等参加了咨询,市电视台进行了现场采访。

(市 健)