



由吸烟带来的健康危险是可预防的,其预防之本,便是厉行控烟。2021年底,在国家 and 自治区卫生健康委员会的关心支持下,银川市正式启动国家社区戒烟综合干预试点项目。两年来,银川市通过探索实践,蹚出了一条以社区戒烟小切口撬动健康宁夏大治理的新路子,银川也因此成为国内唯一入选世卫组织“社区戒烟综合干预模式的多中心临床研究项目”的城市。

“宁夏银川控烟工作经验值得学习,也带动了整个健康中国建设工作的新局面。”去年,国家卫生健康委员会副主任于学军对银川控烟工作给出如上评价。

银川何以能在控烟工作方面为全国“打样”?



一个42年烟龄 一个20年烟龄 两位老“烟民”成功戒烟

1月9日上午,在银川市西夏区朔方路街道恩和社区二楼戒烟门诊咨询室,梧桐花园社区卫生服务站主管护师万宝娟听取3位纳入社区戒烟心理干预项目的“烟民”分享戒烟经验,评估他们的健康状况。

“以前烟瘾重的时候一天两包烟,一个月最少得3条烟。”从1982年一盒烟3毛5分钱到现在一盒烟十几块,68岁的蒋桂林抽了42年的烟,尽管明白吸烟有害,但就是下不了决心。

“2022年4月,社区卫生专干上门宣传银川市社区戒烟综合干预试点项目,既然能帮助戒烟,就想先加入看看,能戒掉当然最好。”自此,每个月蒋桂林都会和其他“烟民”一起到社区报到,听健康讲座,还有心理咨询师帮他们疏导戒烟带来的焦虑、心烦意乱、抑郁等情绪变化。

42年的烟龄,说戒就戒,真没那么容易。

“第一天戒烟还挺新鲜,感觉什么事都没有,之后几天喉咙发干,早上起来有轻微的咳嗽,看到别人抽烟,真的就像几天没吃饭的人,突然看到了山珍海味一样。”蒋桂林说,当时的感受只有戒过烟的人才知道有多么强烈多么难受,“平常养成了起床后抽一根烟的习惯,所以每天到那个点,身体就会提示你该抽烟了!”蒋桂林坦诚地说,他坚持了一周后,还是没忍住,又抽上了。

不过,“自从加入戒烟项目,老伴就成了监督员,在家不敢抽,出门碰上社区工作人员,他们就劝导我,想着大家都是为了我们的身体健康着想,就下狠心要彻底戒掉。”蒋桂林通过嗑瓜子、吃糖、散步等方式转移注意力,“反正就不让自己闲着”。

就这样过了两三个月,“想

抽烟的感觉慢慢变淡了,现在别人抽烟,我自己闻着都难受。”蒋桂林笑着跟万宝娟开玩笑说,“万大夫,你看我的脸色是不是好多了,以前抽烟,肤色黑青。”万宝娟笑着回应,“不仅脸色好,还看着年轻有活力了。”

“很多‘烟民’说烟瘾难戒,其实,只要自己的意志力够强大,戒烟,并没有什么困难的。只要熬过了前10天,戒烟的效果就出来了,有时候看见别人抽烟,虽然身体会难受,但最起码能控制自己不再吸烟了。”

说这话的是53岁的江历,烟龄20年,自从去年夏天承包了恩和社区的幸福食堂后,在社区工作人员的监督下成功戒烟。

“之前干过工程,一天两包中华,不管干啥都在抽烟,不仅自己抽,还用来说男人之间的交际,你来我往互相递烟,一个月下来光烟钱就得3000多元。”当健康遇到人情世故,江历最终选择了健康。

去年7月,江历承包的幸福食堂开业,“社区工作人员建议我打造无烟食堂,首先自己得身体力行。”

因食堂紧挨着恩和社区,江历和社区工作人员低头不见抬头见,“只要他们碰见我抽烟就来劝导,后来,我见到社区工作人员都成条件反射了,立马把烟掐掉。”也正是在社区工作人员耐心的劝导下,江历吸烟的量从一盒减到半盒,再到15根、10根、3根、1根,直到半个月后彻底戒断。

“小半年不抽烟了,不咳不喘,感觉肺活量明显提高了,嗓子也比以前更清爽。”江历用自己的经历认定,“没有戒不了的烟,关键得看你自自己想戒,内心的动力足不足。”

银川社区控烟给全国“打样”

本报记者 安小霞/文 韩胜利/图



宁夏观察



恩和社区二楼专门设立了心理宣泄区,帮助“烟民”释放戒烟过程中的不良情绪。



“烟民”分享戒烟经历,万宝娟做记录。



恩和社区工作人员为蒋桂林量血压。



“一人戒”反复戒反复吸“众人帮”不受罪戒得快 社区戒烟试点项目让烟头越来越少

对于吸烟者来说,戒烟是一件非常困难的事情,很少有人能轻松成功戒烟。

为了将“一人戒”,没办法、没人帮、反复戒、反复吸,变成“众人帮”,不花钱、不受罪、戒得快,戒彻底,2021年底,银川市在国家和自治区卫健委的关心支持下,正式启动国家社区戒烟综合干预试点项目。

凡纳入银川市社区戒烟综合干预试点项目的社区,在项目扶持下设立社区控烟工作站、戒烟门诊咨询室、心理干预辅导室,目的是让“烟民”近距离认识烟草成分,让他们对吸烟造成的身体损害和对他人健康造成的威胁,认识更加清晰,让他们彻底戒断烟草的决心更加强烈。同时,为戒烟对象提供定期随访、简短戒烟咨询指导、心理干预、健康体检等服务。

恩和社区是银川市开展社区戒烟综合干预工作的试点之一。

“我们从2021年12月开始这项工作,共摸排有吸烟史的居民

398人,其中138人愿意戒烟。”该社区党委书记高淑琴介绍,这138人有戒烟意愿的居民年龄从24岁到79岁不等,烟龄最长的达50多年。

“这138人纳入社区戒烟综合干预试点项目,建档统一管理,并通过体检评估他们的身体水平和肺功能状态。其亲友作为监督者,再由社区卫生专干每周定期跟踪随访。同时,引入第三方心理咨询团队为戒烟者疏导内心对烟草的依赖,每周开展健康讲座讲解戒烟知识,再通过‘钉钉’打卡群,由专家推送戒烟技巧和鼓励信息,烟友们分享戒烟经验,让戒烟者增强戒烟信心。”高淑琴表示,通过该项目科学的戒烟方式,社区目前戒烟人数达98人,戒烟人数达28人。

随着社区戒烟综合干预试点项目的推进,小区居民控烟、戒烟意识明显提升,地上的烟头越来越少。“以前小区每个月捡5斤左右的

烟头,通过现在的戒烟活动,两三个月能捡5斤左右。捡回来的烟头有时候掰开,放在水里浸泡,用来浇花,大部分直接送到垃圾分类房处置。”高淑琴说。

作为银川市社区戒烟综合干预试点县区,西夏区卫健局相关负责人表示,2023年以来,西夏区在28家基层医疗卫生服务机构成立戒烟服务团队64支。在社区居委会、社区卫生服务机构设置社区控烟工作站59个、戒烟咨询点19个、心理干预辅导室57个、健康教育(控烟)宣传阵地64个,成立社区控烟服务团队223支,实现了阵地全覆盖。还推出中医特色疗法,运用耳穴疗法、穴位按摩、中草药茶饮、针灸疗法等中医药特色戒烟干预,帮助戒烟对象减轻戒断症状,提高戒烟效果。

同时,倡导妇女做家庭控烟的“宣传员”“监督员”,对持续戒烟的居民给予奖励,并通过示范带动作用持续推进无烟环境建设。

(下转04版)