



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,在国家和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。”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

# 银川社区控烟给全国“打样”

本报记者 安小霞/文 韩胜利/图



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”,没方法、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,社区目前减烟人数达98人,戒烟人數达28人。

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

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,并通过示范带动等方式持续推进无烟环境建设。