

吸烟不只伤肺!

医生揭秘烟草全身危害 与科学戒断方案

日常生活中,不少群众存在“吸烟只伤肺”“电子烟危害更小、可辅助戒烟”等片面认知,忽视了烟草对全身器官、青少年成长、手术安全及后代健康的多重隐性伤害。2026年5月31日是第39个世界无烟日,为普及科学控烟知识,破除大众认知误区,引导群众主动科学戒烟,近日,记者专访了西藏自治区第二人民医院戒烟门诊负责人达娃顿珠,全方位解读烟草真实危害、术前戒烟黄金准则及戒烟健康红利。 文/记者 次吉 梁兰 图/记者 贡曲罗杰



破除固有误区 烟草危害遍布全身 且危害青少年最深

“很多人误以为吸烟会损伤肺部,这是最常见的健康误区。”达娃顿珠介绍,烟草危害具有全身性、渗透性、长期性特点,绝非单一器官损伤。除损伤呼吸系统外,吸烟会持续侵蚀心脑血管、口腔、骨骼、全身血管等多个身体系统,引发高血压、血管硬化、牙周疾病、骨质疏松等多种问题。

尤其值得重视的是,烟草对生殖系统伤害极大,会直接影响精子、卵子质量,大幅提升胎儿发育异常风险。有备孕计划的人群,必须提前戒烟,才能最

大程度守护下一代健康。

相较于成年人,处于生长发育期的青少年受烟草危害更为严重。“青少年正处于身体、智力、心理全方位发育期,烟草对其伤害更具不可逆性、长远性。”达娃顿珠说。

青少年身体脏器尚未发育成熟,吸烟会抑制骨骼生长、损害心肺功能、损伤脑神经细胞,直接影响智力发育和专注力,导致记忆力下降、学习效率降低。同时,长期吸烟容易引发焦虑、烦躁、情绪失控等心理问题,极易形成成

瘾依赖,为成年后各类慢性病埋下巨大健康隐患。

当前青少年烟草接触渠道愈发隐蔽,电子烟成为最大健康陷阱。不少人认为电子烟无燃烧、无烟灰、对身体没有危害,对此,达娃顿珠表示,部分特殊情况下,不少人会将电子烟当作戒烟替代品,但是电子烟同样含有尼古丁与各类有害添加剂,成瘾性强、危害也不容小觑,并且部分来路不明的改装雾化产品还存在混入伪装毒品的风险,严重危害青少年身心健康。

聚焦临床实际 吸烟拉高手术风险 戒烟身体红利立竿见影

除日常慢性损伤外,吸烟还会大幅增加临床手术风险,直接影响诊疗安全与术后恢复,因此,术前戒烟是保障手术安全的关键环节。达娃顿珠介绍,长期吸烟会导致血管收缩、血氧含量降低、免疫力下降,显著提升术中麻醉意外、出血风险,同时极易引发术后感染、伤口愈合缓慢、并发症增多等问题。

“患者应至少提前两个月戒烟,这样可以显著降低麻醉及术后风险。而且手术治疗也是促使烟民主动戒烟、成功戒烟的契机,多数患者在就医治病、

直面健康问题后,戒烟意愿更强、成功率更高。”达娃顿珠说。

戒烟是性价比最高的健康投资,身体修复速度远超大众认知。达娃顿珠科普,戒烟的正向改变立竿见影。“停止吸烟12小时内,人体心率、呼吸、血氧水平会逐步恢复正常,心肺负担、身体代谢压力明显减轻。长期坚持戒烟,可将心脑血管疾病发病风险降低5至7年。”达娃顿珠说。而随着戒烟时长增加,肺部功能、血管状态、机体免疫力会持续得到改善,大幅降低癌症和慢性病发病概率。

针对戒烟难、易复吸的普遍难题,达娃顿珠结合临床经验给出专业指导。他表示,喝酒、喝咖啡、饮用功能性饮料,以及长期接触吸烟人群,是诱发复吸的主要因素,戒烟人群需主动规避相关场景、减少外界刺激。同时可通过食物替代、转移注意力、规律作息等方式辅助戒烟。

对于烟龄3至4年、轻度成瘾但自控力较弱的人群,可通过医院戒烟门诊专业登记、药物干预等方式科学戒烟,通过药物抑制吸烟欲望、形成生理排斥,提升戒烟成功率。

一时松懈复吸成瘾

医生提醒
戒烟贵在长久坚持

记者了解到,自治区第二人民医院戒烟门诊自2020年成立以来,持续为群众提供专业戒烟指导、健康科普、药物干预服务,每年有百余名市民登记接受专业戒烟干预,年均成功帮助10余名群众彻底戒除烟瘾。

“近年来,随着全区控烟力度持续加大,禁烟公共场所不断扩容,群众健康意识显著提升,主动戒烟、科学控烟的社会氛围愈发浓厚。”达娃顿珠说。

然而现实生活中,不少人成功戒烟后,因侥幸心理、压力因素复吸,最终前功尽弃,再次深陷烟瘾,市民邹先生就有着深刻体会。

此前,邹先生深知吸烟危害,坚持戒烟两年。两年间,他的身体状态肉眼可见变好,咳嗽症状大幅减少,身体轻盈、精神饱满,真切体会到戒烟带来的健康红利。但在高强度工作压力下,一

次熬夜撰写材料时,他放松警惕复吸了第一支烟。当时邹先生心存侥幸,认为只抽一支不会成瘾、不会影响戒烟成果,无需过度在意。

殊不知,尼古丁成瘾性极强,一支烟便打破了长期养成的无烟习惯,让他彻底复吸、难以戒断。近期,受长期吸烟影响,邹先生身体状态持续下滑,健康问题逐渐显现,这也让他再次下定决心,希望通过专业指导、科学方式彻底告别烟草,重拾健康体魄。

戒烟从无“侥幸可言”,一时的松懈,可能让长久的努力付诸东流。在此,达娃顿珠提醒,烟草成瘾具有顽固性、反复性,无论烟龄长短、是否曾经复吸,只要正视危害、坚定信念、科学干预,随时戒烟都能收获健康红利。全社会尤其青少年要主动揭穿烟草诱惑,远离尼古丁成瘾危害,以无烟青春,奔赴无限未来。