

浅谈通过口服药成功戒烟的新方法

现在，世界上 2/3 的吸烟人口集中在 10 个国家。依次是中国、印度、印尼、俄罗斯、美国、日本。而其中男性的吸烟比率占绝大多数，中国占据了 57.4%，日本紧随其后也达到了 43.3%。那么为什么同属亚洲的中国和日本会高居世界吸烟国的榜首呢？日本研究者对此进行了深入的研究和调查，结果表明，由于日本的烟草价格整体偏低，烟民们只需省去一杯咖啡的钱就可满足一天吸烟的需求。而且日本在各个公共场合的禁烟条例也不够严格，使烟民们可以轻易找到可吸烟的场所。此外，最重要的原因还是观念问题，这一点日本和中国的观念很相像，那就是吸烟是个人生活习惯问题，作为国家和社会没有必要也没有权利对此进行过多的干涉。正是在这个观念的引导下，日本的烟民数量近些年来反而有越来越增加的趋势，已达到了 2600 万人。这么庞大的吸烟人口迫使日本开始认真研究烟草对人体造成的危害，尽快找到行之有效的戒烟方法。

吸烟危害主要分主动吸烟者和被动吸烟者两大类。其中主动吸烟者的心脑血管疾病，肺疾病的发病率高出非吸烟者的数倍，而各种癌的发病率也显著增加，所以现在世界上每年因吸烟而诱发疾病并导致死亡的人数已达到 540 万人。不光如此，由于被动吸烟所吸入人体的有害物质是主动吸烟者的几倍之多。也就是说，吸烟者的配偶和孩子比吸烟者本人所受的毒害还要大。有数据显示，丈夫吸烟的妻子，肺癌发病率是一般人的 3.77 倍，而孩子的哮喘发病率也高出一般儿童的数倍之多。这些数据都充分说明戒烟无论对于自己和家人的健康，还是对于节省开销来讲都是有百益而无一害的。

讲到这里，许多烟民会痛彻心扉地说，他们中的许多人都曾无数次尝试过戒烟，但总是以失败告终。针对这种情况，医学研究者通过研究发现，通过吸烟吸入人体的尼古丁会在人脑内和一种叫做尼古丁受体的部位结合，并随之产生一种使人兴奋和满足的化学物质多巴胺。而人们一旦尝试过这种幸福满足感，就会像吸食毒品一样产生主动吸烟的欲望，而受体的胃口也会随之变得越来越大，最后要吸入比以前多几倍的烟才能够满足提神兴奋

的需要。总的来说，吸烟和吸毒在人体中的反应有许多相似之处，都产生依赖性。并非许多人所认为的，戒烟戒不掉是因为戒烟者意志薄弱，没毅力。现在，医学界给出的最终结论是吸烟本身是一种叫尼古丁依存症的脑的疾病。既然是疾病，就需要通过正规药物治疗。从今年5月开始，日本开始正式大范围宣传推广一种戒烟口服药，这种药可以和人脑内的尼古丁受体结合，进而阻碍由抽烟所带来的兴奋满足感，同时又可有效降低吸烟者因戒烟而产生的全身乏力、烦躁等副作用，使吸了戒、戒了吸的尼古丁依存症的人群可以一次彻底有效的戒烟。

其实，日本政府为了施行推广这种戒烟政策，还有一个小小的插曲，本来吸烟、戒烟是个人的自由行为，而与之相关的吸烟、戒烟花费也是应该由个人自己负担。但是日本政府通过近年来各医院病例的统计发现，吸烟者及其家人无论从得病率还是死亡率来看都远远高于一般人。日本是实行全民医疗保险制的国家，因吸烟造成的全身多脏器功能损害的相关治疗费用，是由日本政府承担的。因此，与其将来为吸烟者多付出巨额的医疗费治疗合并症，不如及早提供保险来负担吸烟者的戒烟费用。因此，日本健康保险规定，吸烟者有三个月的戒烟治疗是可以使用医疗保险的，以此来帮助大家尽早戒烟。这在世界上是少有的。但是通过另一个角度也可以说明，长期吸烟确实会对人体产生难以想象的危害，不然一再叫嚣削减国家医疗费度的日本怎么会由国家负担大部分戒烟医疗费呢。

有鉴于此，建议那些已出现合并症的烟民，或是自觉身体还算健康（其实每抽一根烟所吸入人体的尼古丁都在一点点侵蚀着人全身的血脂）的烟民都应该好好考虑一下自己和家人的健康和未来，如果有意戒烟的话，请及早和医生沟通服用特效药，争取早日达成自己和家人的戒烟愿望。

本文撰写者协和医院院长严俊博士，中国北京出身。早年以优异成绩破格保送进入北大医学部学习，后来到日本留学，考入日本国立大学医学部，并于毕业当年取得日本国家医师资格，进入国立千叶大学医学部第一内科进行临床诊疗和研究。并以消化器病研究为论文课题取得医学博士学位。在船桥中央病院，千叶大学大学附属病院等多家综合性医院供职，是日本肝脏学会会员，被日本医师会授予日本医师会认定产业医、消化器病学会专门医、消化器内视镜学会专门医、肝脏学会肝脏专门医等资格。协和医院也是日本肝脏学会专门指定医院、东京都肝炎治疗医疗费减免指定医院。

协和医院