

吸烟危害心脑血管，科学戒烟势在必行

◎ 枣庄市妇幼保健院 李 亚

在众多影响心脑血管健康的因素中，吸烟犹如一颗“隐形炸弹”，其危害广泛且深远，不仅局限于肺癌和呼吸系统疾病，对心脑血管系统的破坏更是触目惊心。戒烟，对于个人、家庭乃至整个社会而言，都有着不可估量的重要意义。

危害心脑血管健康

吸烟对心脑血管的危害犹如一场悄无声息却又来势汹汹的“风暴”，从血管微观结构到宏观疾病风险，全方位侵蚀着心脑血管健康。

血管内环境破坏：吸烟会降低一氧化氮生物利用度，干扰血管正常舒张功能，加剧炎症致斑块不稳、加速动脉硬化，且增加超氧阴离子，损伤血管内皮，埋下心血管疾病隐患。

血脂平衡扰乱：吸烟使血胆固醇和“坏胆固醇”低密度脂蛋白升高、“好胆固醇”高密度脂蛋白降低，扰乱血脂，促动脉硬化，增心脑血管疾病风险。

血栓风险增加：吸烟会强力增强血小板活化、黏附及聚集能力，加速血栓形成，严重干扰凝血-纤溶平衡，使血液呈高凝状态，血栓一旦脱落极易引发脑梗死与心肌梗死。

脑部供血影响：尼古丁刺激交感神经致脑血管收缩、脑血流减少，影响脑细胞代谢功能，增加中风风险，长期吸烟还加速硬化，加重脑供血不足。

血压与心律失常：尼古丁刺激激素释放，致心率加快、血压升高，长期吸烟或致持续性高血压且降低药物敏感性，还易诱发心律失常，加重心脏负担甚至致心衰。

冠心与心梗诱因：一氧化碳与血红蛋白结合力超氧200倍，致血

液携氧骤降、心肌缺氧，易诱发心绞痛等，吸烟者冠心病、心梗风险高，还加重心肌损伤。

中风高危因素：吸烟者中风风险是不吸烟者2~3.5倍，合并高血压风险升近20倍，会加速硬化、促血栓，致脑出血或梗死，严重影响生活质量。

二手烟威胁：被动吸烟危害大，增中风与冠心病风险，密闭空间吸二手烟或致中毒，含多种有害物质，严重威胁非吸烟者，尤其是弱势群体健康。

戒烟越早越好

戒烟宛如一把开启健康新生活的钥匙，不仅能扭转吸烟带来的诸多健康危机，更会在个人、家庭和社会层面产生一系列积极且深远的连锁反应。

健康益处多多：戒烟是降低肺癌、冠心病等致命疾病风险的关键，能减低呼吸道疾病风险、恢复肺功能，还有助于稳压、改善血脂、减缓动脉硬化。

提升生活质量：戒烟后身体机能迎来积极转变，体能逐步恢复，感官愈发敏锐，外貌得以改善，心理健康水平提升，抑郁焦虑显著降低，助人重燃生活活力与自信。

带来家庭与社会效益：戒烟益处颇多，既能守护自身与家人健康、

节省开支、助力环保，又可减轻社会医疗负担，降低子女吸烟概率，为下一代树榜样，推动社会健康发展。

科学戒烟有方法

戒烟并非一蹴而就之事，掌握科学有效的方法是成功戒烟的关键。

认知调整：先深知吸烟致肺癌、心肺疾病等严重后果，明晰戒烟后身体可逐步恢复，再设目标、写日记强化戒烟动机。

行为干预：制定详细的戒烟计划，用口香糖、喝水、深呼吸、运动等方式转移注意力，改变吸烟的习惯。告知亲友自己的戒烟计划，让他们监督和支持自己。

药物辅助：尼古丁替代疗法可有效缓解戒断症状。此外，部分中医院推出针灸、耳穴压豆等传统疗法，同样能在一定程度上减轻戒断反应，助力戒烟。

应对戒断症状：可借助运动、冥想、规律作息等途径缓解戒断症状。若出现严重失眠或情绪大幅波动，务必及时咨询医生，切勿自行随意用药。

长期坚持：避免偶吸，即使偶尔吸一支也可能导致复吸。保持健康的生活方式，均衡饮食、规律运动，避免饮酒。初期要远离吸烟环境，用运动或咀嚼坚果等方式替代习惯动作。

寻求专业帮助：戒烟门诊的专业医生能精准评估烟草依赖程度，依据个体情况提供药物与行为干预相结合的个性化戒烟方案，有效提升戒烟成功率。

吸烟对心脑血管系统的危害是多方面且严重的，戒烟可显著降低心血管疾病死亡率（高达36%），其效果甚至优于部分药物治疗。因此，戒烟是预防和管理心脑血管疾病最经济、最有效的干预措施之一。让我们行动起来，运用科学的方法，坚定戒烟的决心，为自己和家人的健康筑牢防线。☺