

控烟健康教育有关问题探讨

郑航

汉台区疾病预防控制中心

摘要：自改革开放以来，我国大力建设经济社会，但是这也在无形之中增加了群众的压力，部分群众通过吸烟的行为缓解压力，但是这对其身心健康造成了严重的不良影响，针对此情况，需要强化控烟健康教育。在实际开展控烟健康教育活动的过程中，相关工作人员需要针对吸烟人员以及被动吸烟人员开展控烟健康教育，以此培养群众的健康意识，并引导其养成控烟的自我保健意识以及技能，以此提升整体生活质量，降低发生疾病的概率。本文基于此，对控烟健康教育进行深入的研究和分析，明确整体背景环境，探究控烟健康教育的重要性，并制定科学有效的控烟健康教育措施。

关键词：控烟；健康教育；重要性；有效路径；分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.11.112

引言

现阶段，我国虽然对烟草进行了相应的控制，但是从整体性的角度来说，效率较弱，依然存在较多的人群存在吸烟行为，对自身以及周围人群的身体健康造成了严重的不良影响，同时也对生态环境造成了一定的不良影响，针对此情况，需要强化控烟健康教育。在实际开展控烟健康教育的过程中，相关工作人员需要了解烟草相关的知识内容，同时也需要了解健康教育方面的内容，以此为基础制定相应的措施，保证控烟健康教育的多样性，从根本上提升控烟健康教育的有效性和质量，保证群众身心健康发展，进而推动社会稳定发展。

一、控烟健康教育内容

（一）吸烟危害

吸烟不仅对吸烟人员的身体健康造成了一定的影响，同时也危害生态环境。根据研究调查显示，在进行吸烟的过程中，会产生知道4000种化学物质，同时存在部分未知化学物质，在已知的化学物质中，69种化学物质对人体的健康造成一定的不良影响，通过直接或者是间接的方式导致人体细胞出现癌变的情况，比如说食道癌、子宫癌以及肺癌等。除了引发癌症以外，还会对呼吸系统造成不良影响，导致群众出现慢性阻塞性肺病、支气管哮喘等疾病，而且会感染呼吸系统，而且吸烟行为也会引发肺结核，同时也会造成心脑血管相关疾病，比如说冠心病、脑卒中以及动脉粥样硬化等，此外也会对消化系统、口腔分泌系统、生殖和发育系统以及眼部结构造成严重的不良影响，导致出现疾病^[1]。根据临床调查显示，吸烟人群的平均寿命低于不吸烟人群的平均寿命，大概10年。

（二）戒烟的优势

戒烟会降低吸烟人群疾病发生的概率，同时也降低

了其他疾病产生和诱发的风险。而且戒烟，还可以改善吸烟人群的味觉以及嗅觉功能，提升吸烟人群的生活质量，且戒烟之后，可以解决大笔经济支出。戒烟为创造无烟环境提供了强有力的支持，为周围人群提供清新的环境。在成功戒烟之后，可以改善一定的人际关系，建立良好且健康的形象。

二、控烟健康教育的重要性

现阶段，随着经济社会的发展和进步，国民生活水平不断提升，因此越来越重视自身的健康情况，因此社会在进行发展建设的过程中，强化了健康教育，尤其是控烟健康教育。健康教育主要是指，相关工作人员通过不同的方式向群众传授相关健康方面的知识内容，引导群众应用健康的行为进行生活，并养成健康的生活方式以及生活习惯。

（一）有助于激发健康意识

烟草对于居民的身体健康造成了严重的不良影响，因此控烟健康教育迫在眉睫，越来越重要，相关工作人员贯彻落实控烟健康教育，使得群众了解烟草的危害，提升群众对于烟草健康的认知，以此激发群众的健康意识。在实际开展控烟健康教育的过程中，传统的控烟健康教育已经无法满足当前的需求，因此工作人员引进的多种方式，比如说新媒体等，通过多样性且丰富性的方式开展控烟健康教育，提升群众的健康认知情况，同时科学有效的控烟健康教育还可以帮助群众树立正确的健康以及责任意识。在控烟健康教育的支持下，可以帮助群众获取正确的健康信息，并结合健康意识，养成良好且健康的生活习惯，实现提升生活质量的目的，最终也提升了群众的身体素质。

（二）有助于提升居民健康素养

由于社会飞速发展，导致居民生活压力不断增加，

部分居民利用“抽烟”的行为缓解压力，释放心理压力，但是此种行为在很大程度上损伤了居民的身体健康情况，尤其是肺部健康，容易出现肺癌、食道癌、心脏病以及骨质疏松等健康疾病，对居民身心以及财产都造成了严重的不良影响^[2]。针对此情况，居民需要提升自身的健康以及健康能力，但是只依靠自身的行为控制不足以应对此项问题，因此相关部门需要强化控烟健康教育，帮助居民了解吸烟的危害。在实际开展控烟健康教育的过程中，可以引导居民自行进行控烟健康管理，并有意识地自行预防疾病，对出现的疾病问题进行相应的处理。控烟健康教育工作人员的专业性比较强，不仅了解烟草相关知识内容，同时也了解健康相关的内容，因此，可以向群众提供科学、准确且全面的健康知识内容，消除人们对于空间健康的误解以及迷信。通过科学有效的控烟健康教育，可以帮助居民了解吸烟的危害，进而提升居民的警觉性，帮助居民养成正确的生活习惯，并提升居民的健康素养以及健康能力。

（三）有助于防止疾病的发生

吸烟直接危害吸烟者的身体健康情况，同时“二手烟”也会对周围的群众造成严重的不良影响，且“二手烟”危害更高，针对此情况，可以通过吸烟者自身以及周围群众，降低吸烟率。在控烟健康教育的支持下，可以引导群众意识到吸烟以及“二手烟”的危害，对自身进行相应的控制，同时也可以对周围群众进行相应的监督，以此提升健康素养。控烟健康教育在社会层面也发挥着重要的作用和价值，增强了社会对健康问题的关注度，从根本上意识到控烟健康教育的重要性，以此实现防止疾病发生的目的，也避免了疾病的传播与流行，降低整体医疗费用的负担。此外，控烟健康教育的开展可以提升群众的健康意识，为后续相关制度以及政策的落实提供了强有力的支持，提升社会整体健康水平，进而提升生活质量，推动社会的健康可持续发展和进步。

三、控烟健康教育有效路径

长期吸烟或者是处于吸烟的环境之中，会导致吸烟者以及周围群众出现慢性疾病以及不健康的行为。据研究调查显示，我国目前吸烟人数大概有4.6亿，占全世界吸烟人数的35%左右，如果不进行控烟，那么预计到2050年，每天因为烟草危害导致的死亡人数大约为8000。由此可见，吸烟已经成为危害我国公共卫生的重要内容，因此为了自身以及他人的健康，需要强化控烟健康教育，并有相关工作人员制定科学有效的路径，具体如下所示：

（一）制定科学有效的控烟健康教育计划

1. 明确计划目标

对于控烟健康教育来说，其主要目标是对单位内的群众通过健康教育的方式减少吸烟行为，实现控烟的目的，并引导群众正确的观念与意识，培养其自我保健意识好，同时需要提升其自我保健管理能力。此外，对于控烟健康教育的目标来说，也需要引导其养成良好且健康的生活方式，将创造无烟环境作为最终目标，进而降低出现疾病的概率。

2. 控烟健康教育计划的制定

在实际开展工作的过程中，需要提前制定计划，明确整体方案内容，主要针对普及吸烟危害健康知识教育计划、控制吸烟计划以及创造无烟环境计划等内容^[3]。同时，在实际制定计划的过程中，还需要了解群众的具体情况，针对不同人群制定具有针对性的控烟健康教育计划，进而保证控烟健康教育活动开展的有效性和质量。此外，还需要根据单位的实际情况，条件允许的情况下，可以设置特定吸引区域或者是心理咨询辅导室等，通过循序渐进的方式实现控烟健康教育的目的，最终实现戒烟的目标。

（二）传授控烟技巧

1. 消除紧张情绪

在进行控烟的过程中，群众会出现紧张的情绪，因此需要消除紧张的情绪，此项内容尤为重要。在此过程中，可以拿走吸烟人员周围的吸烟用具，利用口香糖、水果等进行相应的替代，也可以通过运动的方式转移紧张的情绪。

2. 体重问题

在控烟的过程中，减少了吸烟的频率，在此过程中，其体重会出现增加的情况，而这主要是因为新陈代谢速度降低，而且部分吸烟人群通过食物替代吸烟的欲望，而新陈代谢速度降低，会导致体重增加，此时会打击自信心。针对此情形，可以适当进行相应的运动，既可以控制体重，同时还可以转移吸烟的欲望、缓解紧张情绪。

3. 强化控烟意识

对于单位来说，需要强化控烟意识，使其自主参与控烟活动，并通过控烟健康教育下决心开展戒烟活动，切不可半途而废，需要长期坚持。

4. 应用替代方法

上文中提及的将吸烟用具替换为糖果或者是水果，就是替代法的一种，当产生吸烟欲望时，通过其他行为代替吸烟行为。同时，为了降低吸烟的欲望，可以使其精神集中，参与某一件事之中，比如说游戏或者带有刺

激性的话题讨论等，其可以转移注意力，提升控烟有效性，为后续戒烟活动的开展奠定了坚实的基础^[4]。

（三）制定科学有效的控烟健康教育形式

在实际控烟健康教育的过程中，可以按照控烟健康教育计划方案，制定科学有效的形式。在此过程中，相关工作人员需要了解单位内吸烟群体的实际情况以及发展规律和趋势，通过数据调查的方式了解群众的实际需求，采用不同的控烟健康教育形式，提升控烟健康教育的有效性和质量。

1. 强化宣传

在实际开展控烟健康教育的过程中，最为重要的一种形式就是宣传，其可以通过多种路径实现，将线上与线下的方式结合，以此提升宣传的有效性和质量，发挥控烟健康教育的意义和作用。在进行宣传的过程中，可以由相关工作人员编制与烟草相关的健康教育宣传资料，比如说吸烟危害健康、控烟的意义与优势以及上文提及的控烟技巧。为了提升宣传资料的有效性和质量，无论是线上还是线下都需要保证宣传资料的多样性以及丰富性，可以将文字与图片进行有效融合，吸引群众的注意力，实现控烟健康教育的目的。此外，单位也可以在显眼的位置建设宣传栏，创建控烟健康教育环境，并在宣传栏的位置张贴相关知识内容，也可以放置于吸烟相关的宣传手册，方便获取信息。

2. 定期开展讲座活动

对于控烟健康教育来说，还需要定期开展讲座活动，可以通过不同的形式提升讲座活动开展的有效性和质量。对于讲座活动来说，对象为单位群众，尤其是吸烟人员以及被动吸烟人员，在开展讲座的过程中，需要考虑到讲座对象的具体类型，保证讲座活动的针对性，进而保证讲座活动的质量以及效率。在此过程中，需要保证内容的客观性以及直接性，同时还需要保证讲座内容的真实性以及可靠性。

3. 健康咨询活动

单位在实际进行发展建设的过程中，举办健康咨询活动尤为重要，需要定期开展咨询服务、义诊、体检以及联谊活动等，帮助群众了解自身的身体健康，提升群众控烟的准确性。同时，在进行健康咨询活动的过程中，也需要宣传控烟的重要性、戒烟的意义以及相关技能技巧等，也可以要求戒烟成功的群众分享自身的体验，这样可以从根本上提升吸烟人群戒烟的信心。

（四）制定控烟制度

在实际开展控烟健康教育的过程中，需要建立完善健全的控烟制度，其是保证控烟健康教育开展有效性的

关键。在实际开展工作的过程中，需要将控烟工作作为单位工作开展的工作计划之中，并定期总结，明确控烟计划实现情况，随后对控烟计划以及控烟质地进行相应的调整。在制定控烟制度的过程中，需要对无烟区域以及吸烟区域进行科学有效地划分，并制定惩罚措施，对于违反规定的单位群众进行相应的处罚。在实际开展控烟工作的过程中，可以成立专门的部门进行此项工作，并明确工作人员的工作职责以及工作内容，以此保证控烟工作开展的有效性与质量^[5]。需要注意的一点是，在实际制定控烟制度的过程中，需要保证其满足法律法规的要求，随后结合企业的实际情况，制定科学有效的控烟制度。在完成制度制定之后，可以进行试运行，并对运行效率进行整理和统计，了解其存在的缺点，并进行相应的调整和优化，提升控烟制度的适用性以及质量。

四、结语

综上所述，当前吸烟人群数量逐年增加，危害吸烟人群以及被动吸烟人群的身体健康，容易引发多种疾病，因此相关部门的工作人员需要强化控烟健康教育，将其贯彻落实于工作开展的全过程中。在实际进行控烟健康教育的过程中，需要制定科学有效的控烟健康教育计划、控烟健康教育形式以及控烟制度，同时也需要传授控烟技巧，进而激发健康意识、健康素养，同时也有助于防止疾病的发生。

参考文献

- [1] 刘肖俊, 殷家鑫, 朱凌倩. 上海市控烟监督管理困境及对策研究[J]. 健康教育与健康促进, 2023, 18(4): 420-422.
- [2] 梁启宏. 探讨加强学校卫生管理和健康教育工作对预防各类传染病发生的影响[J]. 中国科技期刊数据库 医药, 2022(1): 0108-0111
- [3] 努尔比叶·帕拉提. 关于寄宿制学校遭受校园欺凌学生的心理健康教育方面的研究[J]. 中文科技期刊数据库(全文版) 社会科学, 2023(4): 0045-0048
- [4] 陈德. 控烟社会共治在推进“健康上海”建设中的实践与思考[J]. 健康教育与健康促进, 2023, 18(2): 111-113
- [5] 刘建成, 董彩霞, 任晓岚, 等. 2018年甘肃省成年人二手烟暴露状况及相关健康危害认知分析[J]. 中国健康教育, 2022, 38(12): 1096-1101.

作者简介: 郑航(1968-), 女, 陕西西安人, 健康教育副主任技师, 研究方向为健康教育。