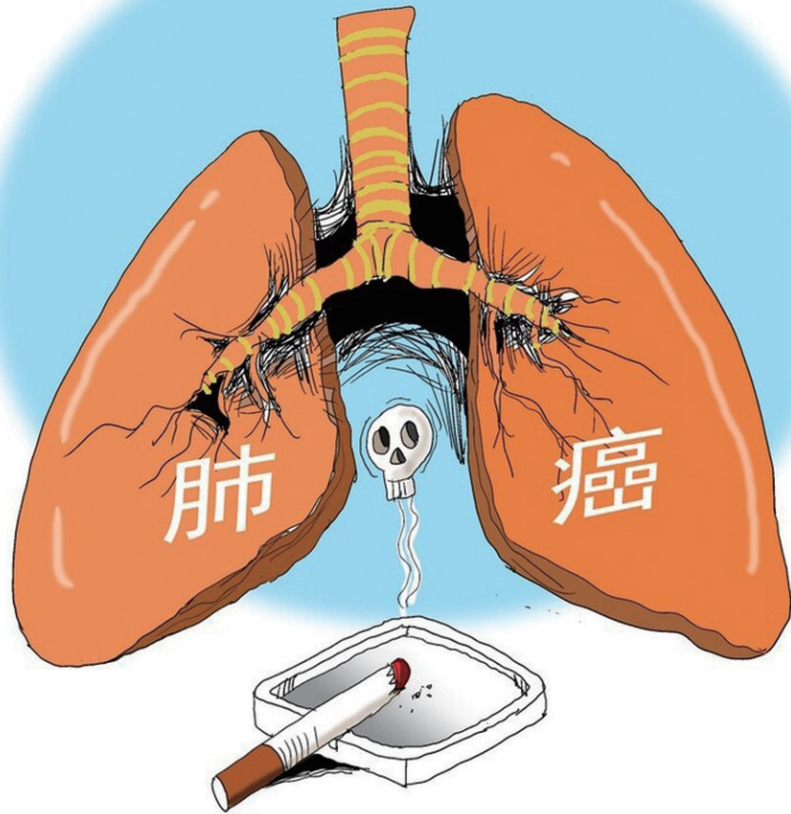




“你的身边是否有这样的“老烟枪”，整日吞云吐雾，却不知烟草正在悄无声息地损害自己和他人的健康。据统计，90%的肺癌都和吸烟有关。5月31日是世界无烟日，专家提醒，烟草依赖本质上是一种致死性的慢性疾病，采用科学方法是戒烟成功的关键。 ■记者 张贞林

吸烟与肺癌有多大关系，你知道吗？

90%的肺癌都和吸烟有关



两个老烟民戒与不戒结局迥然

案例一

戒烟后积极治疗，肺癌晚期生存十年

“幸亏听了医生的话，戒掉了烟，再加上积极的治疗，我从确诊肺癌晚期到现在，又活了10年。”昨日上午，在国药东风总医院肿瘤科，记者遇到了今年72岁的王大爷，他正在找郭俊主任复查。谈起眼下的生活，王大爷充满希望，与当初患病时的心灰意冷形成了鲜明对比。

家住顾家岗的王大爷，年轻时在东风公司上班，那时候工作负荷大，再加上家庭生活负担重，他爱上了吸烟。

“起初抽得少，一包烟能抽个把星期。”王大爷回忆，随着年岁的增长，他的烟瘾也变大了，“四五十岁时，烟瘾特别大，一天要抽一包烟。”

抽烟让王大爷的精神得到了放松，可是疾病却悄无声息地找上了他。退休后的王大爷，还保持着吸烟的习惯，只是量变得少了。在他62岁那年，睡觉前总感觉有点呼吸困难，还有点胸闷胸痛。

本来以为是年纪大了，身体难免有点小毛病，拖了一段时间后，身体不适的症状不但没有好转，反而加重，于是决定去医院检查一下。

医生根据王大爷的情况安排了相关检查后发现，王大爷的肺部居然长了一个肿块，怀疑是肺癌。进一步活检确诊肺癌四期（晚期）后，王大爷的心态崩溃了。他一时之间无法接受，觉得平日里自己身体算是比较硬朗的，也不怎么生病，怎么突然就得了肺癌。

在医生的建议下，王大爷不仅戒烟，还接受了规律的基因检测和靶向治疗，他的肿瘤明显缩小，胸闷、气促、咳嗽的症状也明显好转，他对后续手术治疗充满了信心。

“从鬼门关走了一遭，这10年我活得好好的。”王大爷说，以前觉得一辈子都戒不了的烟，得病了就轻松戒了，“10年来我再也没有碰过一支烟，从不熬夜，每周至少锻炼3次。”

烧了几个窟窿。

“他的生活习惯不好，经常和朋友熬夜打麻将，这加重了他的病情。”唐友勇回忆，一瓶用于慢阻肺患者的急救药物，对于稳定期的患者只是偶尔用一下，可用一到两周，而这位患者两三天就用完了。

“不遵医嘱，不规律使用药物，造成这位患者的病情反复发作，一次次加重，药物对他已经没有疗效，最后发展为呼吸衰竭而亡。”唐友军惋惜地说。

研究显示
九成肺癌和吸烟有关

据统计，90%的肺癌都和吸烟有关，如果没有香烟，肺癌会是一种罕见癌症。那么吸烟患上肺癌的死亡率到底有多高呢？

刊登于《英国癌症杂志》的一项研究给出答案。

①一直吸烟的人，75岁之前死于肺癌的几率为16%，高出从不吸烟的人50倍，后者仅为0.3%。

②每天抽烟数>5支，75岁之前因肺癌死亡几率为25%。

③戒烟时间越早，对健康益处越大。如果30岁左右戒烟，死于肺癌的几率低于2%；如果50岁戒烟，几率在6%左右。

假设6个人抽烟，其中有1个人在75岁之前可能因肺癌死亡；而如果抽烟次数>5支/天，那4个人就有1个人因肺癌死亡。

可见，吸烟确实是导致肺癌的一大“主谋”。想要降低得肺癌的风险，就要远离抽烟这个高危因素。

健康建议
戒烟从现在开始

郭俊介绍，来自世界卫生组织国际癌症研究署的研究团队在《内科学年鉴》发表了一项重要研究成果，研究表明：戒烟可以显著改善肺癌患者的生存率，确诊肺癌后及时戒烟，总生存期大幅提升。

“吸烟量越大、吸烟年限越长，疾病的发病风险越高。”郭俊介绍，不仅仅是肺癌，与吸烟直接相关的癌种包括肝癌、胃癌和食道癌。一些治疗难度极大的癌症都与吸烟有密切关系，比如食道癌（风险上升3.9倍）、口腔癌（风险上升5.7倍）、胃癌（风险上升1.9倍）、直肠癌（风险上升1.4倍）、肝癌（风险上升2.3倍）、胰腺癌（风险上升1.6倍）、膀胱癌（风险上升3.9倍）。

还有非癌症以外的疾病：冠状动脉性心血管疾病2-4倍，中风2倍，周围性血管疾病10倍。此外还有高血压、高胆固醇、肥胖、糖尿病等疾病也与吸烟有密切关系……

“戒烟，任何时候都不晚！”郭俊表示，很多人戒烟失败并非缺乏意志力，而是没有采用正确科学的方法。对于烟草依赖程度较高者，可到戒烟门诊接受戒烟治疗，通过行为矫正、使用戒烟药物等方式戒烟。

案例二

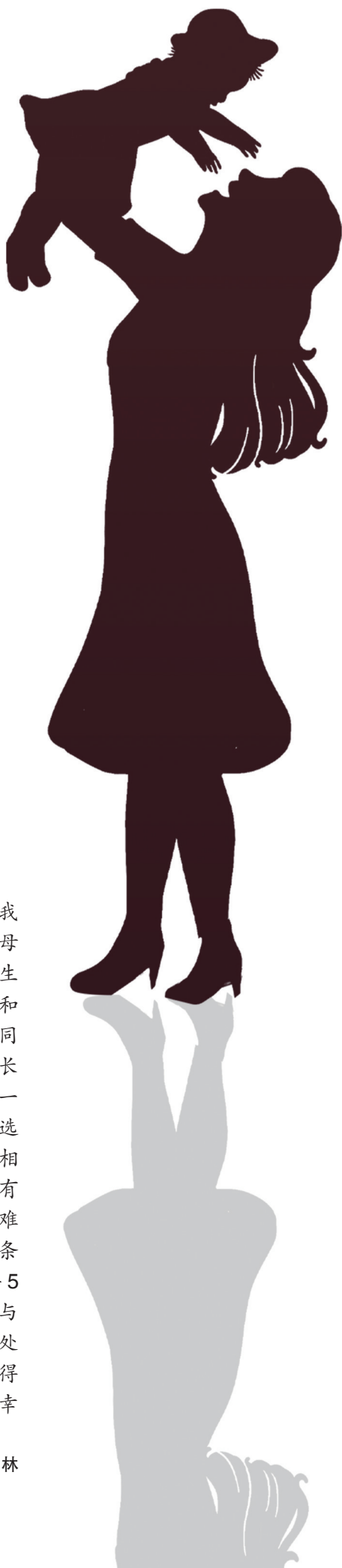
一天两包烟，病情加重无药可救

“太可惜了，如果他戒掉烟，积极治疗，他的生命不会定格在55岁。”谈起曾经接诊的一个患者，国药东风总医院呼吸内科一病区主任唐友勇至今还记得，“患者的依从性很差，由于不重视疾病的管控，到最后病情不断加重，肺功能严重受损，药物治疗也不起作用了。”

唐友勇说，这位患者喜欢吸烟，一天两包，即使在因慢阻肺加重住院期间也经常吸烟。有几次在病房内偷偷吸烟被查房护士发现后，他匆匆将烟头藏入被子中，还将被子



只要孝心在 每天都是母亲节



“母亲无私地爱着我们,同样,我们也深爱着母亲。然而,由于不同的生活阅历、成长环境,我们和母亲对许多问题有着不同的看法和处理方式,在长久的相处中,难免产生一些摩擦和碰撞。有的人选择用恰当的方式沟通,相互谅解,终得和睦圆满;有的人由于种种因素心结难解,日积月累形成了一条难以跨越的鸿沟。今年5月14日是母亲节,本报与你一起探讨和老人的相处之道,希望你能从中获得启发,让母亲每天都在幸福地过节。”

■记者 张贞林

好,是相互的

今年88岁的张玉珍是个幸福的老太太,住在张湾区花果街道花果水厂小区。她的幸福不是大富大贵,而是来自一家人和和气气的平淡日常。

在张玉珍的心中,这一切与她的好儿媳王孝凤分不开。天气好的时候,儿媳经常带她出去遛弯晒太阳,“她总能知道我要什么,变着法地哄我开心。”张玉珍逢人就夸儿媳好。

作为儿媳,王孝凤对婆婆很感激,说虽然婆婆有点糊涂了,但是这些年很体谅她,还总是夸她。“要不是婆婆体谅我,我和老公哪能分心照顾瘫痪在床十几年的母亲。后来,为了照顾方便,就把婆婆接到一起,住在一层楼。”王孝凤说。

在王孝凤的心中,她老公深得丈母娘的喜爱:“我妈生前经常跟我念叨,说我老公常年抱她上下床。她吃

喝拉撒全在床上,有时弄脏了床单,老公看见了会主动清洗打扫,比亲儿子还要亲。去年,母亲安详地走了。在母亲住院这段时间,老公忙前忙后照顾得很细心,我特别感动。”

聊起过往,王孝凤和老伴都说:“好,是相互的。”在王孝凤的心中,结婚后,婆婆是照顾孩子的主力,婆婆的悉心付出让她在工作上无后顾之忧;在她老伴的心中,岳母是一个开明豁达的人,为了这个家付出了很多。对于即将到来的母亲节,王孝凤早就准备好了礼物,她希望婆婆健康快乐。

心里话:有人说,婆媳关系是天底下最难处理好的关系。在王孝凤看来,无论是婆媳还是翁婿之间,要心怀感恩。只要肯付出,相互关怀与体谅,就能让这种微妙的婆媳关系变得和谐,让家庭更和睦。

迁就也是一种报答

在城区一家单位工作的小王,老家是农村的。他的母亲贤惠能干,抚育了3个子女,都走出了大山,来到城里生活工作,是左邻右舍羡慕的一家人。

然而,这种安宁祥和的日子在2015年4月的一天被打破了。原来是,小王的妈妈出现阿尔茨海默病的症状。

为了方便照顾,小王和哥哥姐姐一商量,将母亲和父亲从农村接到城里居住。小王回忆,那一年多的时间,妈妈经常头晕、嗜睡,后来开始健忘了。“放好的东西找不到了,出门购物时,本来熟悉的地方也表现出陌生感。”小王回忆说。

随着病情加重,小王发现,以前

特别爱干净的妈妈开始用手抠鼻子,把脏东西随手抹在栏杆、桌布、椅子上;一到半夜,就使劲拧门把手……小王采取讲道理加小惩罚的方法,就像对小孩子一样。尽管有时候心里别扭,但他想不出更好的办法了。看着母亲这样,小王和媳妇虽然无法理解却没有怨言,说的最多的就是,“只要她乐意,想咋弄就咋弄,我们多抽出时间来陪伴她!”

心里话:“父母把全部的爱和心血倾注给了子女,当他们老了,身体不好了,出现一些不正常的现象,要学会正确面对。”小王认为,对母亲的理解与迁就也算是一种报答,“因为,‘你养我长大我照顾你变老’是一种人生的幸福。”

为人母,方懂母恩

“也许,父母爱我们的方式没有错,只是,我们的理解可能错了。”在城区一家医院上班的李女士如是说,“当自己为人母了,才明白当初妈妈对我的严厉是一种深沉的爱。”

李女士中学毕业后,打算报考护士专业,妈妈却让她学别的专业。当时,她非常不理解:“‘白衣天使’对我来说是向往,也是梦想,妈妈为什么要阻止?”

负气的她,上学后没有给妈妈打一个电话,心里一直埋怨妈妈的不信任,怪妈妈的不支持。直到不久后的一天,爸爸打来电话跟她说:“你不要怪妈妈了。她虽然在你眼里是英雄,可她也是妈妈啊!做妈妈的,哪有不心疼自己孩子的。她知道你的梦想,可她也有私心,你妈妈在医生这个岗位吃了太多的苦,她不愿让你再承受和她一样的苦……”那一刻,李女士才明白,妈妈的“自私”是源于对她的爱。

后来,李女士继承了妈妈的衣钵,走上护士之路。在妈妈的不断鼓励下,她成为单位的中层干部。

“现在,我的孩子也快要高考了,一次在聊到填报志愿时,孩子说要学医。我听了后,没有立即反驳,而是陷入了沉思。”李女士说,“从我内心来讲,医生的工作确实很伟大,但付出太多,注定辛苦一生。”

看着孩子渐渐长大,李女士也会经常夸奖,女儿做得不好时,她也忍不住念叨。李女士成了曾经的妈妈,终于明白了当初妈妈的苦心。

心里话:李女士说:“为人子女者,在没有成为父母前,怎么也不能完全体会爸爸妈妈的感受。如今,我完全理解了妈妈,也很后悔当初的举动。”

“乌鸦反哺,羔羊跪乳”。当母亲一天天老去,我们能做些什么,比如多陪伴、多联系、足够的耐心、多体验新鲜事物等,真正孝顺是把每一天都当成“母亲节”。