【科普】戒烟之后会烦躁不安、体重暴涨，还要不要戒？

台州市立医院　1周前

点击蓝字，轻松关注

吸烟有害身体健康

所以戒烟的人也是越来越多

在戒烟的过程中

却出现了烦躁不安、长胖等情况

这是什么原因？

李伯伯："本来戒烟是为了身体健康，

结果戒了之后出现烦躁、焦虑、情绪低落。"

答案：这是戒烟之后的戒断反应

台州文化生活频道

戒烟之后会烦躁不安、体重暴涨，还要不要戒？#阿福讲健康

视频号

台州市立医院呼吸内科 李俏俏医生告诉大家：

其实这些焦虑、抑郁、不安、烦躁、坐立不安、注意力不集中、睡眠障碍等症状，都是戒烟之后出现的戒断反应。这些症状一般再戒烟后一周内达到高峰，之后会逐渐消失的。

第二，有些人吸了很多年的烟，戒烟后反而得病，这并不是因为戒烟才得病，而是戒烟之前已经有了基础疾病，吸烟的危害具有潜伏期和滞后性，所以戒烟后得病与戒烟没有关系。

徐大叔：“没戒烟前体重才140斤，戒了烟之后160斤。体重暴涨20斤，都超标了”

答案：证明你的消化系统恢复了

台州文化生活频道

戒了烟之后体重暴涨20斤，是怎么回事？#阿福讲健康

视频号

烟草会抑制胃肠道的消化吸收功能，通俗来讲，吸烟会降低对食物中营养的吸收。

第二，戒烟后身体基础代谢降低了，脂肪就会累积，有些人体重就会增加。**所以只要适当控制饮食，合理分配热量，加强运动，就可以减少戒烟后的体重增加。**

王阿公：“戒烟太难了，失败10多次了
断断续续的就是戒不下来”

答案：可以咨询戒烟门诊的医生

台州文化生活频道

戒烟失败10多次了戒不下来，怎么办？#阿福讲健康

视频号

如果自行坚持不下来戒烟，可以到医院的戒烟门诊。戒烟门诊医生会为吸烟者提供专业的戒烟服务，包括心理行为指导和药物治疗，还会为戒烟者制定一套个体化的戒烟治疗方案，并且通过电话和微信的方式对戒烟者进行全程戒烟管理。

李医生提醒大家：

戒烟，无论何时戒烟都为时不晚！

停止吸烟6小时后，心率就会下降，血压也会轻微降低；

停止吸烟12小时后，尼古丁被排出体外；

停止吸烟24小时后，一氧化碳从肺部排出，呼吸功能得到改善；

戒烟10年后，患病的风险变得与不吸烟者基本一样；

35岁以前戒烟，能避免90%的吸烟引起的心脏病；

即使年过60岁才戒烟，肺癌病死率仍大大低于继续吸烟者！

别让烟草夺走你的健康

请放下手中的香烟

本期讲健康特邀专家

李俏俏

主治医师

浙江省戒烟联盟理事成员

台州市立医院 呼吸内科 主治医师

擅长：肺部慢性气道疾病的诊治、戒烟的干预和治疗，可为有戒烟意愿的人员提供专业的戒烟咨询和治疗。

门诊时间：礼拜五下午

内容转自丨台州文化生活频道

台州市立医院微信公众平台

敬畏生命 追求卓越

台州市立医院眼科中心公众平台

敬畏生命 追求卓越