

# 青少年吸烟行为影响因素和对策解析

朱玉梅

西山区疾病预防控制中心 云南西山 650100

〔摘要〕吸烟已经成为了影响青少年身体健康的严重问题，在上世纪九十年代，世界卫生组织已经将 5 月 31 日作为了“世界无烟日”，2020 年，更是将其主题确定成为了“保护青少年，远离传统烟草产品和电子烟”。由此可见，我国在禁止青少年吸烟工作上越来越重视。根据临床研究得知，尼古丁存在较强的依赖性，一旦长期吸烟便难以控制这种依赖性。长此以往便会引发青少年出现各类系统性疾病，同时加快了其成年后各类慢性疾病的发生。吸烟的年龄越早戒烟的可能性就越小，成年之后的吸烟量就越大，对青少年身体的危害就会越大。从长远目光上看，青少年是国家的未来，决定着一个国家的发展高度。本文首先提出影响青少年吸烟的各项因素，及时提出有效的干预对策。

〔关键词〕青少年；吸烟行为；影响因素；对策分析

〔中图分类号〕R163 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2020) 07-176-02

从青少年吸烟行为上分析，可分为从未吸烟、偶尔吸烟、不规律吸烟、经常吸烟等四种，其中从未吸烟指的是从来都没有接触过香烟，而偶尔吸烟则是在他人诱导下偶尔吸烟，并不存在尼古丁依赖。而不规律吸烟则是每周都吸烟但总量不超过 100 支，而经常吸烟则指的是几乎每天都吸，且总量远远高于 100 支。本文主要分析影响青少年吸烟的主要因素，并进一步探讨相应的干预对策。

## 1 青少年吸烟行为的影响因素

### 1.1 个人因素

从青少年个人因素上分析，主要有年龄、性别、心理等三个因素。其中在年龄因素方面，青少年由于正处在叛逆期当中，对独立和自由的极为渴望。而由于群体意识的影响，模仿能力、学习能力都比较强，而且有着较高的好奇心，对相应的问题缺乏判断能力，导致青少年养成了吸烟的习惯。在性别方面，在 20 岁以下的人群当中，其中男性吸烟认输占据了 18%，而女性则仅仅占据了 0.28%。在心理方面，处于青春期的少年而言，其心理特征极为显著，而对于青少年的吸烟行为也有着一定的影响，其中包含有猎奇心理、负面心理、自我心理等方面。

### 1.2 社会因素

从青少年的社会因素上分析，其中包含有父母因素、朋友因素、媒介因素、社会风气等，其中在父母因素方面，父母对青少年吸烟的态度直接影响了其吸烟行为，一旦青少年对吸烟持赞成态度，那么青少年之后吸烟的概率就会大大提升，而如果父母对青少年吸烟持反对态度，那么青少年之后吸烟的概率会大大降低。在朋友因素方面，到了青少年阶段，由于求学的影响，面对朋友的时间远远长于父母，如果朋友吸烟，那么青少年吸烟的概率就会大大提升，反之则会下降。在媒介因素方面，青少年吸烟行为的养成往往和烟草企业的宣传息息相关，虽然烟草企业在生产过程中会将“禁止青少年吸烟”印在烟盒上，但是其起到的作用并不大，甚至将吸烟看作是成熟、潇洒、独立的标志，继而更加向往吸烟。在社会风气方面，在我国目前的情况下分析，吸烟行为十分泛滥，甚至将烟酒作为礼品，在这种风气下继而产生潜移默化的影响<sup>[1]</sup>。

## 2 预防青少年吸烟的相关措施

青少年吸烟行为受到外界影响比较大，因此营造出一种较好的社会无烟氛围尤为重要，同时也是预防青少年吸烟的重要措施。

### 2.1 父母以自己为榜样

对于青少年的父母而言，不能仅仅只是一味的对青少年的吸烟行为进行监督，还需要以自己为榜样，让青少年觉得吸烟是一件有害于自己的事情，在招待客人的过程中习惯性的以茶代烟。

而在于青少年交往的过程中也尽量不要吸烟，为学生树立良好的榜样。另外，家长和老师也需要做好榜样，做好对青少年的教育和培养工作，提升青少年禁烟意识，将烟草对青少年的危害降到最低<sup>[2]</sup>。

### 2.2 学校做好管理工作

学校应当将青少年的禁烟工作纳入到管理学生的制度当中，通过这种制度规范和口头教育的方式来让学生真正意识到学生对吸烟的认知，摒弃那种见面便相互敬烟的不良习惯，降低朋友之间出现误导的概率。另外，还需要充分利用学校当中的文化熏陶效果，让校园文化对学生形成一种重要的约束力，监督和告诫学生元力烟草，纠正其日常错误行为，继而达到控制烟草的目的，为学生身心健康发展提供良好的保障<sup>[3]</sup>。控制青少年吸烟对于我国整体控烟工作有着重要的作用，近年来，在全国各省份地区当中都对青少年实施了一系列的控烟工作，其中包含在健康教育过程中介绍了烟草的危害，控烟技巧、室内校内禁烟等活动，同时还可以在校园内举办“我要告诉你，因为我爱你”等禁烟宣传讲座和宣传活动。而在我国 2015 年正式提升了烟草制品的价格，在新推出的《广告法》当中也明文规定不能通过任何形式向青少年发布烟草制品的广告，但以上这类控烟方式对于我国青少年控烟工作的作用还需进一步进行实践评估。

### 2.3 加大宣传工作

社会上大多媒体都应当将限制烟草的广告作为各类促销手段，将其作为一种自身应当承担的社会责任，并且在电影、电视、媒体等方面做出相应的努力，比如杜绝正面人物在屏幕上的吸烟行为，并且对于影响力比较强的公众人物而言，也需要杜绝吸烟行为，为青少年做好榜样<sup>[4]</sup>。

### 2.4 创新禁烟教育

在常规性的禁烟教育过程中，虽然也做出了相应的宣传工作，但是并没有让青少年真正加入到禁烟活动当中，严重降低了学生的积极性。大部分学生虽然知道禁烟的相关知识，但是并没有深入了解，在自我意识当中并没有真心参与到禁烟活动当中，特别是对于朋友的诱导、社会的诱导等相关抵抗能力比较差。因此，需要针对不同年龄段的青少年来进行差异性的干预，让学生能够掌握吸烟与疾病之间的相关知识，并且还需要激发学生的主动性和意识性，对青少年进行正确的引导，提升其控烟技能，让其自觉的对香烟进行抵制<sup>[5]</sup>。

### 2.5 关注重点人群

对于当前的控烟教育而言，需要分清重点关注人群。其中重点在于男生，在男生当中加强对禁烟的宣传教育。一旦青少年过

(下转第 180 页)

从不同层次、不同深度了解所学内容,使他们对所学内容有更深刻的认识。在进行产后出血护理教学时,首先从产后出血的发病率、发病原因、治疗方法到该病在我国不同时间段发病率及治疗方法进行简单的介绍,使学生对该病产生浓厚的兴趣,记忆更加深刻,以利于课堂内容的顺利完成。

### 3.2 改革临床实习的带教方式,提高临床师资水平

改革临床实习、见习的带教方式,努力提高临床师资的专业能力和带教水平。一方面在师资充足的条件下,由任课教师带领学生进行相关课程的临床实验,保证理论实践的系统性、一致性,提高临床实习的计划性、组织性以保证实验课质量;护理教师通过理论课的讲授和临床实践的指导,既不脱离临床,又不断更新知识,同时又有机会发现问题,开展护理科研。另一方面注重培养和提高临床教师的教学意识,明确教师职责,提高其教学责任感,可采用提高教师的聘用条件,使兼职教师有制度保障,做到责任权利一致。同时可以借鉴香港护理院校的做法,在全程班教学基地成立临床教学组,由专职教师、临床兼职教师以及病区护士长组成,负责临床教学管理、教学评价、教学反馈等工作,以此推动和提高临床教学质量。

### 3.3 进行有效沟通

随着学生主体意识的增强,教师和班主任的沟通能力需要与时俱进。在教育学生的过程中,懂学生、会沟通会表达比爱学生更重要<sup>[4]</sup>。沟通有利于形成良好的心理状态。教师必须以良好的

心态、端庄的仪表、较好的气质、丰富的知识定期或不定期与学生进行沟通,才能了解学生的需求,才能知道自己的不足,才能提高教学能力,从而提高整体的教学质量。同时培养了学生的沟通技巧,与不同服务对象进行有效的语言沟通,体现以病人为中心的整体护理思想。

总之,护理本科全程教学在教学医院团队合作下对该院妇产科教研室教学质量有很大的提升作用。全程班实时的教学评估有利于教学质量的提高,教学质量与教师的成熟度与教学经验成正比。客观地对教师的课堂教学质量进行评价,能使教师有针对性地改进教学方法,促进教学水平的提高,使教学质量得到稳步的提升<sup>[5]</sup>。

### [参考文献]

- [1] 梁金莲,以案例为导向的情景模拟教学法对护理本科生的临床思维能力影响[M].全科护理,10.3969/j.issn.1674-4748.2016.31.037
- [2] 黄金月,王慧莲,李洁明,等.中国护理教育发展趋势分析[J].中华护理杂志,2000,35(6):33
- [3] 彭向阳,王曾金,何秀花.本科护生对临床教学策略的反馈调查[J].护理学杂志,2006,1(1):38
- [4] 王美花.非暴力沟通是师生沟通交流的金钥匙——懂学生、会沟通比爱学生更重要[M].现代职业教育.2019,(15).116-117
- [5] 沈江华,姜小鹰,胡蓉芳,王耿夏.护理本科专业课堂教学质量的评价与分析[J].中华护理教育.2008,(05).266-268

(上接第 176 页)

早的踏入社会,容易受到社会中不良风气的影响,因而在步入校园之处便需要进行禁烟教育,让其养成良好健康的生活习惯。对学生的行为进行规范,掌握好学生的生理和心理习惯,予以相应的干预<sup>[6]</sup>。

### 3 结语

从当前的情况上分析,我国青少年的吸烟率正在不断上升,并且已经引起了社会的广泛关注,为了解决这一问题需要明确影响吸烟行为的因素,然后针对青少年自身、校园、社会等方面制定出相应的禁烟策略,监督的同时还需要强化戒烟动机。

### [参考文献]

- [1] 刘志浩,覃玉,苏健,等.基于IMB模型的江苏省青少年吸烟预防行为影响因素结构方程模型分析[J].中国卫生统计,2018(4):546-548.

2018(4):546-548.

- [2] 倩,陈谢平,刘伟军.亲子沟通与青少年吸烟行为:抑郁的中介作用及其性别差异[J].中国临床心理学杂志,2018,26(06):160-163.
- [3] 王呈章,高立冬,胡世雄,等.湖南省疾控机构在职工作人员吸烟行为现状及影响因素分析[J].实用预防医学,2019(12).
- [4] 芦丹,郭红侠,张岷,et al.2015年北京市昌平区中小學生尝试吸烟行为及影响因素调查[J].实用预防医学,2018.
- [5] 程庆学,白晶,张义,等.陕西省某医学院校学生吸烟行为及烟草零售价格上涨对其吸烟行为影响的分析[J].医学动物预防,2019,035(007):657-659.
- [6] 杨科.精准扶贫视域下河南农村贫困地区青少年健康有关危险因素状况调查及影响因素分析[J].中国健康教育,2018,34(10):66-69.

(上接第 177 页)

智能技术的支持来补充人工不足,减少工作人员的工作压力,提升工作效率与质量。对于PDCA循环法的运用,实际要贴合现实情况,最贴合地方情况才是最好的办法。要考虑操作的效果、成本、人员情况,并不是所有好的办法都适合所有单位。可以参考其它单位的经验,但是也需要考虑现实状况。可以尝试后总结经验,有效果则继续,不适宜可以调整,避免笼统一刀切。

总而言之,PDCA管理法可以有效的减少门诊西药房药品调

剂内差率,提升管理质量,整体状况更好。

### [参考文献]

- [1] 高丽.分析PDCA在降低门诊西药房药品调剂内差中的作用[J].中国继续医学教育,2019,11(3):121-123.
- [2] 刘慧.PDCA在降低门诊西药房药品调剂内差中的作用分析[J].家庭医药,2019,(5):234.
- [3] 侯利强.PDCA循环模式的品管圈活动对我院门诊西药房处方调配差错率的影响[J].中国药物与临床,2020,20(1):129-130.

(上接第 178 页)

的不利影响。

### [参考文献]

- [1] 王晓红,卢青英.PICC置管对脑卒中偏瘫肢体运动功能训练的影响探讨[J].基层医学论坛,2017,21(18):2402-2403.
- [2] 张文丽.肿瘤科经外周静脉置入中心静脉导管置管患者的护理风险管理[J].中国药物与临床,2017,17(6):924-926.
- [3] 任宽,王燕,马莉.经外周插入中心静脉导管(PICC)置管

和静脉留置针对脑卒中偏瘫患者肢体运动功能训练的影响对比研究[J].中国社区医师,2019,35(02):51-54.

- [4] 蒋雨秀,黄惠桥,谭丽华,等.B超引导下使用静脉留置针行儿童经外周静脉置入中心静脉导管置管的临床效果[J].广西医学,2017,39(6):910-912.
- [5] 蔡赛红,谢浩芬,陶庆松.追踪方法学在放化疗经外周静脉置入中心静脉导管置管患者维护的临床实践与效果[J].中华临床营养杂志,2017,25(6):387-390.