

如何有效戒菸？

修訂：2016/09/01

家庭醫學科 邱愛珍醫師

衛教資訊

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

健康諮詢專線：03-6118865

週一～週五上午 9:00~12:00 下午

14:00~17:00

週六至中午 12:00，例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866 週一~週五

上午 8:00~17:00 週六上午

8:00~12:00



(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院著作權所有，並保留一切權利

您吸菸嗎？

您的家人吸菸嗎？

吸菸有害健康，已是眾所週知的事實。但究竟香菸有哪些成分，對健康有哪些危害呢？

大家都知道戒菸好處多，但為什麼很多人戒不掉？有沒有什麼「撇步」可以幫我順利地克服菸癮，成功戒菸？

聽人家說，除了戒菸貼片、嚼錠以外，還有吃藥的方式，可以大大減少戒菸過程的不舒服，我也適合用嗎？會不會有副作用？要如何取得？

政府一直在宣導戒菸，到底看戒菸門診需要花費多少錢？會不會很貴？

請看以下的幾點說明，相信能解答您的疑惑。

香菸的成分

每支香菸經過燃燒可產生 4000 餘種化合物，這些化合物可分為四大類：

- ◆ 尼古丁：使人成癮，是目前最容易上癮的物質之一！多數的吸菸者都會對菸中的尼古丁產生依賴。
- ◆ 焦油：俗稱瀝青、柏油，會在肺部堆積，使得肺部加速老化。會薰黃吸菸者的手指、牙齒。吸菸時，菸中 70%的焦油會囤積在肺部，並損害那些保護肺部的纖毛，進而損害肺部功能。
- ◆ 一氧化碳：汽油燃料廢氣。
- ◆ 其他化學成份：包括有數十種刺激物質及 40 種以上的致癌物

香菸對健康的危害

1. 吸菸會導致癌症。世界衛生組織證實 30%的癌症與吸菸有關，包括：肺癌、口腔癌、咽癌、喉癌、舌癌、食道癌、胃癌、肝癌、胰臟癌、大腸癌、腎臟癌、膀胱癌、子宮頸癌、血癌等。
2. 吸菸會導致心臟血管疾病包括心肌梗塞、心絞痛等，會升高血壓，容易引起中風及週邊血管疾病。
3. 吸菸會導致肺氣腫、慢性支氣管炎、氣喘、肺纖維化等呼吸道疾病。
4. 吸菸會導致消化性潰瘍、胃食道逆流，並使潰瘍易復發。
5. 吸菸會導致牙齒及手指變黃，皮膚易產生皺紋、黑斑、老化及變薄。
6. 吸菸會導致男性性機能及生育能力降低的機率大增。
7. 吸菸會導致更年期提早來臨並易罹患骨質疏鬆症。
8. 吸菸易導致胎兒早產及體重過輕，甚至造成流產及死產機率提高。

吸二手菸對健康的危害

1. 二手菸所含的有毒物質，約為一手菸的 3~5 倍。
2. 抽菸者的配偶比不抽菸者的配偶得肺癌的機會大 30%。
3. 抽菸者的嬰兒比不抽菸者的嬰兒發生嬰兒猝死症的機會增加兩倍。
4. 抽菸者的小孩比不抽菸者的小孩較容易得肺炎及支氣管炎。

吸菸不僅對健康有很大的危害，更損害個人的形象，同時也是一筆不小的支出。讓我們來看看，戒菸有哪些好處呢？

戒菸的好處

- 短期(一個星期)
 - 開始感受空氣的清新及食物的美味
 - 體內殘存尼古丁幾乎排空
 - 身上不再有菸臭，牙齒變得較白
- 中期(一個月)
 - 精力充沛，循環系統獲得改善
 - 呼吸系統疾病減少，較不易罹患感冒
 - 減低胃及十二指腸潰瘍發作機會
 - 菸咳減少，皮膚彈性改善
- 長期
 - 三個月後：肺功能逐漸恢復
 - 一年後：因吸菸導致的冠狀動脈疾病（心臟病）危險性降低一半
 - 五年後：罹患口腔癌、食道癌、咽喉癌的危險性降低一半
 - 五至十五年後：中風的危險性減到與不吸菸者相同
 - 十年後：肺癌危險性降低一半
 - 在懷孕之前或頭三個月戒菸：生出體重不足嬰兒的危險性降低
 - 節省大筆菸錢及減少醫療支出

為何戒菸不易？

有人說「戒菸有什麼困難？我每年都戒好幾遍！」造成慢性吸菸行為的原因非常複雜，涉及生理、心理與社交層面，其中以尼古丁的「生理依賴（成癮）」最為重要。人類所使用物質中，抽菸是最容易上癮的一種，尼古丁容易上癮的程度是酒精的6-8倍，尼古丁上癮機率與古柯鹼相當，而尼古丁使用者中，95~100%會上癮！慢性吸菸者幾乎皆為尼古丁成癮，體內必須隨時保有相當的尼古丁，一旦濃度下降，便會出現不愉快甚至難以忍受的症狀，這些症狀稱為「**尼古丁戒斷症狀**」常見症狀包括頭暈、頭痛、失眠、便秘、胸口悶、咳嗽、不安、注意力不集中等，此時得趕快點上一根菸，即時補充所需的尼古丁，才能緩解不適。您是否每天一早醒來不久(三十分鐘內)就會點燃一根菸，再深深地吸上一口，頓時感到通體舒暢呢？如果有這種情形，那就是不折不扣的吸菸成癮了！

我真的很想戒菸，也已經下定決心要戒菸，但是一沒吸菸，就出現煩躁不安、頭

暈、頭痛等難以忍受的情況。有沒有什麼方法，可以讓我輕鬆戒菸，擺脫菸品的控制呢？

戒菸藥品，真的有效

目前經研究證實有效的戒菸藥品，最主要分為「尼古丁藥物」和「非尼古丁藥物」兩大類，它們可以降低戒菸時的不舒服與想吸菸的慾望，並增加戒菸的成功率。

「尼古丁藥物」

「尼古丁戒斷症狀」出現在戒菸初期，剛開始的前兩週尤其嚴重，這是戒菸者的一大考驗。為了避免在戒菸初期體內尼古丁突然中斷，造成戒斷症狀，目前臨床上可利用單純、低量的尼古丁藥物，取代香菸中的高量尼古丁，使體內尼古丁濃度不致於下降過快，可有效減少「尼古丁戒斷症狀」的產生，並避免身體吸入香菸中的其他有害物質，此稱為「尼古丁替代療法」。在治療期間必須逐步地減少給藥劑量，使體內尼古丁濃度慢慢降低，兩三個月後再完全停用。因本身尼古丁含量較低，不會有成癮的顧慮，能成功地破除尼古丁成癮，是輔助戒菸最有效的方法之一。尼古丁藥物有各種劑型，包括經皮貼片(patch)、口嚼錠(gum)、口腔吸入劑(inhaler)、口含錠(lozenge)與鼻噴霧劑(nasal spray)等，提供的品項依各醫療院所而有所不同，經醫護人員的評估及指導來使用，方能安全又有效的達到輔助戒菸的效果。

「非尼古丁藥物」

目前國內有兩種非尼古丁藥物：耐菸盼(bupropion)與戒必適(varenicline)。耐菸盼是新腎上腺素及多巴胺再吸收抑制劑，原本是抗憂鬱劑，後來發現有戒菸的效果，會增加多巴胺濃度，使心情變好。戒必適是尼古丁受體的部分促效劑，會使大腦釋放少量多巴胺，緩解對吸菸的渴求及戒斷症狀，也會阻斷尼古丁與大腦接受器的結合，減少吸菸的滿足感，使病患不會想吸菸，即使吸菸也變得沒那麼好。這兩者都是作用在大腦的藥物，使用時要逐漸增加劑量。與尼古丁藥物相比，這兩種藥都用口服，使用方法簡單，但是需經醫師的評估才可處方使用。

其他戒菸妙方

- 公開告訴親友您決心戒菸，取得他們的支持與鼓勵
- 除去會引起吸菸慾望的物品，例如：菸灰缸，打火機
- 打破固定吸菸的習慣，例如：不要在起床或飯後吸菸
- 飯後不要閒坐，立刻刷牙漱口，並可到戶外散步，做深呼吸或活動筋骨

- 用筆取代手持菸，或以咬蔬菜切條(芹菜,胡蘿蔔)取代嘴中含菸的習慣
- 生活力求規律，多洗澡以放鬆肌肉，減少緊張，勿使自己太忙，太勞累，避免製造吸菸提神之理由
- 避開有人吸菸之場所

看到這兒，您是否躍躍欲試，想下定決心戒菸，準備開始過一個健康、輕鬆、無菸的生活呢？「戒菸」是一個非常重要而嚴肅的承諾，這很可能是**您一生中對自己健康最有價值的決定**。我們必須鄭重強調，無論您吸菸多久，「決心」是戒菸的前提！抱著「姑且一試」或者「戒看看」的心理是很難達成戒菸目標的。所以，請您仔細確認自己的戒菸意願，是否有足夠的準備和信心，真的想要戒菸。如果您欠缺決心或準備，建議您不妨等一等，做好心理建設後再行動。

如果戒菸的決心與準備俱全，那此刻正是您付諸行動的時候了。2012年3月1日起，衛生福利部國民健康署推出「二代戒菸治療試辦計畫」，將門診及住院、急診病人都納入戒菸治療適用對象，戒菸用藥以菸捐支持比照一般健保用藥，病人每次處方，僅須付兩成以下、最高200元之部分負擔。戒菸治療適用對象為病人符合以下兩項資格者：(1)18歲(含)以上之全民健康保險對象(2)尼古丁成癮度測試分數達4分(含)以上(Fagerstrom量表)，或平均1天吸10支菸(含)以上。每年補助兩次療程，每次補助8週戒菸藥品費，且每次療程需在90天內完成，而住院的病人也可在住院期間在門診掛號拿戒菸藥物。建議您可參加醫院或診所辦理的門診戒菸服務，不但可獲得專業醫療人員的協助，更可得到衛生福利部國民健康署的藥費部分補助，大幅減少戒菸所需花費的費用喔！為了您自己及家人的健康，考驗您的決心與毅力，不讓自己成為菸的奴隸，讓我們一起向菸說「不」！