

## 認識戒菸輔助藥物

### 為什麼戒菸要用藥？

意志力在戒菸過程中是最重要的，但單靠意志力戒菸是很辛苦的，因為，癮君子如果突然停止吸菸，體內長久存在的高濃度尼古丁瞬間消失，生理上一下難以適應，會出現精神不濟、注意力無法集中、眼油直流、心悸或發抖…等等戒斷症狀；因為尼古丁的成癮性極高，老菸槍戒菸就如同海洛英、古柯鹼的戒除者一樣，需要藥物的幫助。尼古丁置換療法最有效戒菸者除意志力外，配合有效的藥物輔助治療，可以增加成功的機率。尼古丁置換療法是目前醫界公認最有效的戒菸方法，對有菸癮者藉由其他路徑提供適當、少量的尼古丁以減低戒菸初期所引發的斷癮症狀，增加戒菸的成功率。簡單地說，它可以有效幫助戒菸者抵抗菸癮。

### 戒菸為何還要補充尼古丁？

尼古丁只是菸品成分中的一種，菸品燃燒後含有尼古丁、一氧化碳及焦油等 4000 多種化學物質，這些物質才是危害身體健康最大的元兇，而不是單一尼古丁。而尼古丁置換療法所提供的尼古丁是經由口腔黏膜或皮膚吸收，最後到達血中濃度只有吸菸的三分之一至二分之一而已，吸收速度慢且量低，只足夠對抗菸癮，不像吸菸時對身體會產生很大的刺激和欣快感，其劑量比吸菸還安全。戒菸藥品選擇多目前國內所使用的尼古丁置換療法的製劑包括尼古丁口嚼錠 (Nicotine Gum)、尼古丁吸入劑 (Nicotine Inhaler)、尼古丁鼻噴霧劑 (Nicotine Nasal Spray)、尼古丁經皮貼片 (Nicotine Patch) 等，醫師會依每個人不同的狀況給予不同的製劑。不過值得注意的是，急性心肌梗塞初期、嚴重心律不整、嚴重且惡化心絞痛、急遽惡化高血

壓等患者不適合服用。

### 尼古丁口嚼錠

尼古丁口嚼錠就有兩種劑型：2mg 與 4mg。雖然口嚼錠可使戒菸成功率提高一倍，但因使用時需要不停地咀嚼，並間歇地將藥物停置於臉頰內側與齒齦間，以利口腔黏膜吸收，如口腔健康狀況不佳或使用技巧欠佳者，常出現口腔酸痛、打嗝、胃部不適，不過這些症狀並不嚴重。

### 尼古丁貼片

而另一種尼古丁貼片也是目前盛行的戒菸藥物。貼片可經皮膚提供一穩定之劑量，藥物血中濃度在 4-8 小時後達到最高，高度菸品依賴者可於晚上睡覺前使用。劑型包括：24 小時使用之遞減劑型，分為 21mg、14mg 與 7mg 三種；以及限於白天使用之 16 小時貼片（15mg/16hrs）。其副作用是所有尼古丁藥物中最少的，只有局部皮膚會受到刺激，通常症狀很輕微，隔一陣子即會自行痊癒。

### 尼古丁吸入劑

會對口腔黏膜及喉嚨造成一些不舒服感，引起咳嗽等輕微症狀，且會隨著時間而改善。

### 尼古丁鼻噴霧劑

它的副作用比口嚼錠及吸入劑來得大，使用後大多數吸菸者鼻黏膜都會因受到刺激而感到不舒服，所以有嚴重呼吸道過敏者最好不要使用以免加重病情。

## 藥物能幫上大忙

尼古丁的成癮性，讓大多數戒菸的人剛開始時身體會產生一些不適症狀，包括渴望吸菸、易怒、焦慮、注意力不集中、不安、常做錯事及睡覺不安穩。這些症狀的出現主要是因為不再使用成癮性物質而產生的短暫現象（戒斷症狀），代表身體正由吸菸的傷害中復原，症狀在開始戒菸後兩週會逐漸改善，而上述尼古丁藥物正可減緩戒菸初期身體上的不適。

有心戒菸者可考慮使用尼古丁藥物治療，不僅成功率高也可減緩戒斷過程中的不適情況。使用藥物治療吸菸依賴的期間大約是兩個月，就可以讓一名吸菸數年至數十年的癮君子成功脫離菸品的危害與控制。

## 如何成功的戒菸

- 一、尋求專業協助
- 二、做好心理準備
- 三、破除吸菸迷思
- 四、合理的期待
- 五、列出戒菸的理由
- 六、算算吸菸的花費
- 七、許自己一個戒菸日
- 八、讓家人與朋友參與
- 九、處理尼古丁的依賴
- 十、其他可能有助益的療法
- 十一、尋找暫時的替代習慣

十二、克服體重改變的困擾

十三、拒絕誘惑

十四、說戒就戒、沒有藉口

十五、小心再度吸菸

## 戒菸飲食

一、多吃蔬菜

1. 熱量低。
2. 有飽足感。
3. 減輕煙癮發作之症狀。
4. 含抗氧化物：如十字花科植物。

二、多喝水

每日 6-8 杯白開水(240C.C.)，將體內尼古丁排出，減少煙癮發作，幫助食慾的控制。

三、避免酒精性飲料

1. 酒精影響判斷力、記憶力、協調能力。
2. 酒精會抑制免疫系統。
3. 酒精為高熱能飲料。
4. 社會因素。

四、避免含咖啡因飲料

1. 咖啡因具有中樞神經，興奮作用之成癮物質。
2. 咖啡因會影響睡眠。
3. 富含咖啡因之食物：咖啡、茶、可樂、巧克力。

五、戒菸時體重為何會增加？

1. 尼古丁會促進新陳代謝。

2. 味覺、嗅覺的改變。

3. 以其他食物來代替吸煙的慾望(如：口香糖、切成條狀的蔬菜……。)

4. 避免高熱量食物，並配合運動。

六、抽菸影響血液中膽固醇的合成

1. 血液中膽固醇的合成↑。

2. 飲食的攝取。

七、不宜吃太飽

吃過飽腦部缺氧、打瞌睡、意志力薄弱。

八、多攝取含抗氧化物之食物

Vit A：保護黏膜細胞，減少黏膜受損。

食物來源：魚肝油、肝臟、深綠色蔬菜、紅黃色蔬果。

Vit C：促進膠原蛋白合成

食物來源：深綠色蔬菜、檸檬類水果、葡萄柚、柳橙、番石榴、奇異果、櫻桃

Vit E：參與細胞膜的抗氧化作用，預防老化及不孕等。

食物來源：植物油、深綠色蔬菜、小麥胚芽。

硒：與 Vit E 有協同作用

食物來源：海產類、肝臟、五穀類。