

你戒菸了嗎？

文 | 蕭雅尤醫師



作者：蕭雅尤醫師（上圖）
現職：大林慈濟醫院家醫科醫師
學歷：慈濟大學醫學系
專長：一般疾病及慢性疾病，家庭醫學

研究指出，菸品燃燒後可能產生 4,000 種以上的化學物質，其中有害物質超過 200 種，至少包含 43 種致癌物，吸菸不只傷害自己，也會對周遭的人造成危害。不管是「成癮」還是「習慣」，為了維護親人和公眾健康，戒菸實在是刻不容緩的事，癮君子快考慮戒菸吧！

香菸是起源於美洲的一種植物，其葉子可用來口嚼或做成菸卷來吸，歷史上最早使用菸草的是美洲的印地安紅人。

西元 16 世紀時，菸草傳入歐洲，再流傳到世界各地，19 世紀末期因為工業革命，發明了製造香菸的機器，紙菸躍居菸草使用主流，加上香菸廣告推波助瀾，吸菸人口日益增加，吸菸對人體健康的影響也逐漸受到重視。

一. 菸品燃燒後的成分

吸菸對健康的影響是多方面的，菸品燃燒後可能產生 4,000 種以上的化學物質，其中有害物質超過 200 種，至少包含 43 種致癌物，主要危害成分是：

（一）**尼古丁**：具有使中樞神經興奮、提神的作用，是造成香菸成癮的主要物質；會增快心跳速率，長期易致心臟血管疾病，亦是引起細胞病變的致癌物；尼古丁若殘留指尖，會使手指焦黃。

(二) **一氧化碳**：會阻礙正常氧氣和血紅素結合，造成身體缺氧，嚴重時甚至導致死亡。

(三) **焦油、刺激物質**：是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的致病因子。

二. 吸菸對健康的影響

自民國 71 年起，癌症即攀登台灣十大死因榜首，近年來肺癌人數更有增加的趨勢，民國 89 年資料顯示，肺癌已是十大癌症死亡首位，平均每 5 個癌症病人中便有一個因肺癌喪命，臨床資料顯示，肺癌發生的相關因子中，吸菸是最主要的危險因子。

香菸除了會增加各種癌症發生的相對危險：肺癌在男女各為 22 及 12 倍，喉癌 10 倍，食道癌 5 倍，口腔癌 4 倍，膀胱癌 3 倍，胰臟癌 2 倍，並且對冠狀動脈性心臟病、中風、胃潰瘍以及慢性支氣管炎、氣喘、肺氣腫等有重大影響，如果孕婦吸菸，其胎兒死亡及新生兒出生體重過低的危險也會增加。

吸菸除危害自己，也使家人朋友暴露在二手菸危害。二手菸會引起不吸菸者眼睛過敏、頭痛、噁心及頭暈等症狀，根據研究指出，長期暴露在二手菸中，血液和尿液中均可驗出尼古丁成分，呼吸系統同樣受損，罹患肺癌機率也會增加，還會導致孕婦早產及胎兒體重不足。

不吸菸的人與吸菸的人結婚，相對於與不吸菸的人結婚，得到肺癌的機會增加 30% 以上，吸菸者的小孩比不吸

菸者的小孩，在 2 歲以前更容易得到肺炎、中耳炎、支氣管炎及氣喘惡化。為了親愛家人的健康，癮君子們是否該認真考慮戒菸？

三. 尼古丁戒斷症候群

尼古丁戒斷症候群，

是指至少連續使用尼

古丁數周以上，

突然停用尼古

丁或減少尼

古丁，而在

24 小時

內出現下

列 4 個

以上症

狀：(一)

不安或

憂鬱的

心情，(二)

失眠，(三)

易受挫折、

容易生氣，(四)

焦慮，(五)

精神不

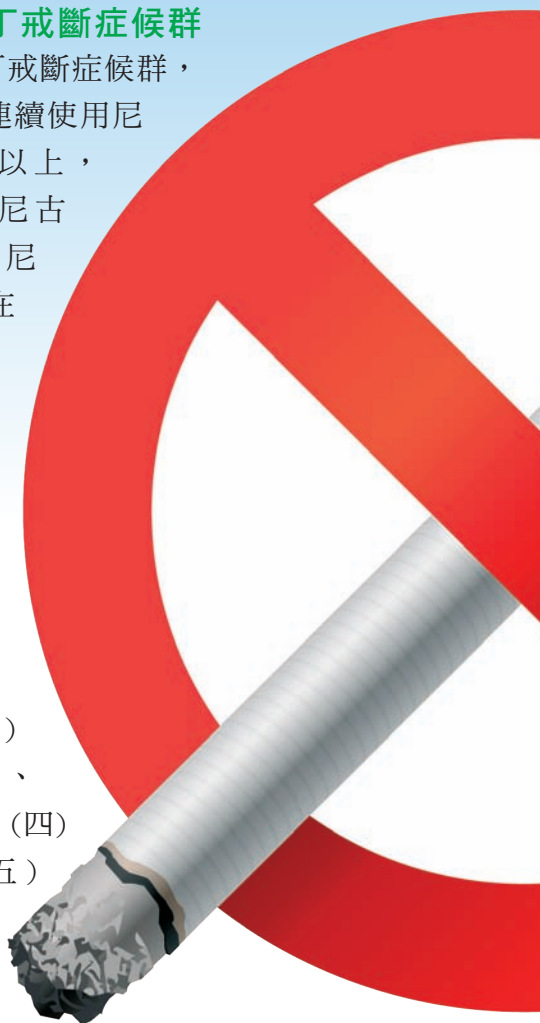
集中，

(六) 躁

動，(七) 心

跳減慢，(八) 食慾增加或體重增加。

戒菸不適症狀的消失，因人而異，通常介於 2、3 日至 2 個月左右，戒菸前幾天最不舒服，之後症狀會漸漸輕微，次數也會減少，最終消失，通常完全不吸菸後兩星期，症狀會明顯地減輕並且變得容易面對。



四. 有效戒菸的方法



決心戒菸者最好訂下一個戒菸日，最好是特別的日子，提醒自己戒菸的決心。此外應該去除家中或工作場所的香菸、菸灰缸、打火機，避免到抽菸的場所，避免刺激性的食物或飲料，如：辣椒、酒、咖啡、茶等，避免容易抽菸的情境，如：夜間寫文章、睡前想事情等。想抽菸時，可以刷刷牙或深呼吸三下並喝一大杯開水，或吃水果、蔬菜，做喜歡的興趣或運動，並且常常提醒自己戒菸的理由。

戒菸方法很多，決定戒菸後應與醫師討論，擬定適合的方法，每 1 - 2 周定期回診，審慎評估效果及藥物使用情況，幫助您成功戒菸，常用的戒菸方法如下：

(一) 解除心理依賴：堅定個人化的戒菸理由，常常提醒自己，改變個人生活習慣及環境，使香菸遠離視線，並找

一個新嗜好轉移注意力。

(二) 團體心理治療戒菸班：課程講授與戒菸有關，採主題討論、個案自我報告、學習、分享、互動等方式，以漸進式達到戒菸目標。

(三) 尼古丁補充治療：目的為降低尼古丁戒斷症候群所引發的再吸菸，藉由較低且緩慢變化性不大的尼古丁濃度使吸菸者減少對香菸的渴求。

1. 尼古丁嚼片：可分為 2 毫克和 4 毫克 2 種劑量。2 毫克劑量用於每日吸菸量小於 25 支者，4 毫克劑量則用於每日吸菸量大於 25 支者，每片反覆咀嚼可使用約 30 分鐘，加上意志力，每片約可維持 1 - 1.5 小時。1 片嚼片約替代 2 支菸，每日用量約 8 - 15 片，治療期在 3 個月以上。定時比有需要時再給予嚼片有效，而使用量不足常是嚼片無效的原因。

2. 尼古丁貼片：使用方便且副作用少，少見消化道的刺激作用，每天貼 1 片，每日換貼不同位置，使用時間最好不超過 3 個月，對青少年、孕婦或準備受孕之女性，心絞痛或心肌梗塞患者，嚴重心律不整者及對尼古丁過敏者不適合使用。

(四) 藥物治療：

1. Bupropion：是一種非典型的抗憂鬱劑，適用於不願意使用尼古丁補充治療或尼古丁補充治療失敗者，需於戒菸前 1 周開始使用，可立即停藥，建議治療期為 7 - 12 周，使用此藥物常見的不適反應為口乾與失眠。

2. 戒必適 (Champix)：是一種專門研發來幫助成人戒菸的醫師處方用藥，

常見的不良反應是噁心、失眠與頭痛，服藥後配合大量的水服用，可以有效改善不適，此藥物的一個療程是 12 周，即使已成功停止吸菸，還是要完成 12 周的療程，以確保更長期的戒菸效果，同時盡可能 1 星期或每 2 星期到開立處方的門診與醫師溝通戒菸狀況，醫師會依據情況給您最適當的建議與協助。

五. 如何避免菸癮復發


習慣飯後抽菸的人，可在吃完飯後就起身離開，去刷牙或散步；剛戒菸的前 3 星期，避免做平常邊吸菸時會邊做的事，如：看電視，儘量安排戶外活動，多和不吸菸的人在一起；找一個代替品，如：小黃瓜、無糖口香糖等；改變習慣讓吸菸變得不方便，如：游泳、打網球等；多作需要用手的事，如：種花、拼圖、魔術方塊、打毛線

等，擁有足夠的休息。

癮君子千萬不要給自己藉口：「只吸一根沒有關係」，這是最容易導致戒菸半途而廢的想法。

六. 結語

人人都知吸菸的壞處，但對癮君子來說，「戒菸」卻比什麼都難，如果戒菸遇到困難，一定要尋求「戒菸藥品」或「戒菸管道」的支持，尼古丁替代治療法可協助戒菸者成功地戒菸，咀嚼錠、貼片都是不錯選擇，諮詢醫師、健康顧問或健康專業工作者的意見可幫助戒菸者強化戒菸的動機，使得戒菸更容易成功。

戒菸好處多多，深受菸害荼毒的癮君子們，現在就付諸行動戒菸吧！

行政院衛生署國民健康局
免付費戒菸專線：0800-636-363

