

《精明用藥》系列

# 用藥物配合 增戒煙成功機會



無論你是否吸煙人士，都應認識到，燃起香煙後會釋出多種有害化學物質。有些煙民認識吸煙的害處後希望戒煙，但由於煙癮發作時不好受，加上決心不夠，最後戒煙不成。其實市面有一些輔助戒煙的藥物和產品出售，煙民可參考本文的資料，再請教醫生和藥劑師，選擇一種適合自己使用的產品。

## 吸煙與肺癌關係密切

肺癌是本港最常見的致命癌症，每年約有3,300人死於肺癌。吸煙是導致肺癌的最主要原因，吸煙數量多少與引致肺癌的風險成正比。

## 香煙中三大毒物

燃起香煙後釋出的化學物質共有四千多種，其中有四十多種是致癌的，以尼古丁、焦油及一氧化碳的毒性最大。

### 尼古丁

尼古丁是香煙令人上癮的元兇。它是一種烈性興奮劑，刺激中樞神經。香煙含有的尼古丁，約有四分之一會被吸煙者吸入體內。長期吸入尼古丁會導致腦細胞痲痺，引致記憶力衰退、工作能力減低等，同時會令腎上腺素分泌增加，使血壓上升、心跳加速。另一方面，尼古丁會增加血液黏性，加速血液凝固，因而容易造成血凝塊阻塞血管，引起心肌梗塞。

### 焦油

焦油是一種啡黃色的黏性物質，能令吸煙者的手指和牙齒變黃，它含有不少致癌物質，可導致肺癌、喉癌、口腔癌等，阻塞

及刺激氣管與肺部，引起咳嗽，還會令肺部組織失去彈性，直接影響肺功能。

### 一氧化碳

一氧化碳是無色無味的毒氣，能影響血紅素輸送氧氣的能力。一般正常人血液中的一氧化碳含量在1%以下，而吸煙者卻可高達15%。長遠而言，在過高的血液一氧化碳含量下，正常血液循環會受阻，血液的含氧量會減低，以致減少運送氧氣到身體各組織及細胞。思維及判斷力都會因此而受到影響，此外更可能導致脂肪積聚，增加患上心臟病和中風的機會。

## 二手煙影響不比一手煙低

二手煙指由燃點香煙所發出的煙霧及吸煙者抽煙時噴出的煙霧。二手煙刺激眼部和氣管，也能造成長期健康問題如冠心病、肺癌、支氣管炎及骨質疏鬆症等。

## 戒煙藥物

### 尼古丁替補藥物

上文提及，尼古丁是引致上癮的元兇，因此戒煙產品的原理是以尼古丁替補劑幫助舒緩戒煙者於戒煙初期可能感到的脫癮症狀。使用此類產品時，雖然戒煙者仍

會吸收尼古丁，但與真正吸煙不同之處是不會吸入其他有害物質，如焦油和一氧化碳等。尼古丁替補產品包括尼古丁香口膠、膠貼和吸劑，主要作用及各類產品的用法和注意事項詳見附表。

### 心臟病患者及孕婦未必合用

曾在兩星期內急性心臟病發者不應使用尼古丁替補藥物，而孕婦應先經醫生診斷後才可使用尼古丁替補劑，事實上在懷孕期間不應吸煙。

### 非尼古丁藥物

現時用作戒煙的非尼古丁藥物為丁胺苯丙酮 (Bupropion)，能調節身體多巴胺 (Dopamine) 及去甲腎上腺素 (Norepinephrine) 的釋放，舒緩服用者對尼古丁的依賴，減低對吸煙的渴求。

丁胺苯丙酮原為精神科藥物，必須有醫生處方才可購買，因此戒煙者應先尋求醫生輔導，服用時務必遵照醫生的指引。此藥的用法和注意事項詳見附表。

資料來源：香港醫院藥劑師學會  
藥物教育資源中心

# 戒煙藥物一覽表

名稱	療程和劑量	使用方法	可能出現的副作用	注意事項
<b>尼古丁替補療法 (Nicotine Replacement Therapy)</b>				
戒煙香口膠 (Nicotine Gum)	<ul style="list-style-type: none"> <li>理想療程為12星期</li> <li>每日抽煙20支或以上，可使用4毫克劑量</li> <li>每日抽煙20支以下，可使用2毫克劑量</li> <li>建議由每天使用8至12片香口膠開始，以減輕脫癮徵狀，之後逐步減低用量。當用量降低至大約每天一至兩片的時候，便可以隨時停止使用。</li> <li>每天不應使用超過24片。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>切勿把戒煙香口膠當作一般香口膠隨便咀嚼，不但會影響藥性，更可能會引起副作用。</li> <li>正確的步驟如下：               <ol style="list-style-type: none"> <li>慢慢咀嚼戒煙香口膠10至15下</li> <li>讓味道逐漸變濃</li> <li>將戒煙香口膠放置於口腔壁與牙齒之間約1至2分鐘</li> <li>待味道逐漸變淡時又再咀嚼</li> <li>30分鐘後可吐出</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>咀嚼方法不正確不單影響藥性，更可能令藥性一次過釋放出來而增加副作用。</li> <li>常見的副作用如：咀嚼時產生的下顎疼痛、口腔及咽喉疼痛、及其他消化系統不適，包括打嗝及胃痛等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酸性飲品如汽水、咖啡、果汁都影響戒煙香口膠的藥性，所以當咀嚼香口膠時或使用前15分鐘，除清水外，應避免飲食。</li> </ul>
戒煙貼 (Nicotine Patch)	<ul style="list-style-type: none"> <li>戒煙貼產品有16小時(5毫克裝、10毫克裝及15毫克裝)、24小時(7毫克裝、14毫克裝和21毫克裝)的不同劑量，理想療程為12星期。</li> <li>建議由較高劑量的戒煙貼開始使用，使用數星期後再逐步改用較低劑量的戒煙貼。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>貼上膠貼後，以手掌緊按大約10秒即可。使用時避免接觸藥膜部分。當貼上膠貼後，毋須揭起檢查是否貼穩。</li> <li>16小時戒煙貼：戒煙者於非睡眠時間內使用16小時，並在睡前撕下，翌日始貼上新膠貼。</li> <li>24小時戒煙貼：戒煙者的使用時間為24小時，戒煙者只需每天定時更換一張新膠貼。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>謹記不要過時使用，因不單會減退藥性，更可能刺激皮膚。</li> <li>常見副作用如：在使用的部位會出現輕微痕癢或皮膚刺激，通常在使用後不久出現。其他症狀有頭痛、頭暈和嘔心。不常見的症狀則有失眠。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>貼在清潔、乾爽及無體毛的皮膚上，如胸部、背部、上臂或臀部，不要把膠貼貼在傷口或發炎的地方；附貼位置切勿使用潤膚露、藥膏或爽身粉。每日必須更改附貼位置，以減低皮膚敏感的機會。</li> <li>在一般情況下，膠貼不會因濕水或做運動而脫落。倘若發覺膠貼滑脫，可嘗試把膠貼再貼於另一乾爽位置，如膠貼已無法再貼穩，則可將之棄掉，並使用另一張新膠貼。</li> <li>用後的膠貼仍會存有少量尼古丁，故應把藥膜的一面對摺，小心棄置，以免兒童誤取。</li> <li>使用膠貼時，應完全停止吸煙。</li> </ul>
戒煙吸劑 (Nicotine Inhaler)	<ul style="list-style-type: none"> <li>每支吸劑包括一個吸嘴和一支可更換的尼古丁藥蕊。尼古丁藥蕊每支含10毫克尼古丁。</li> <li>如果連續不斷吸用，每支藥蕊可維持約20分鐘，戒煙者可按需要自行決定每天吸用次數。</li> <li>用量約為每日6至12支，使用2至3個月後，戒煙者必須減低用量，減至每日1至2支時便可考慮停止使用，而療程總時間不應超過6個月。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>先將藥蕊(膠管)插入吸嘴內，膠管封蓋會被刺破，之後即可使用。</li> <li>使用時可以頻密地輕吸或一口氣吸入，兩種方法效果大致相同。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>當開始使用時，口腔及咽喉可能感到不適，多喝開水可舒緩不適。其他副作用包括咳嗽、胃痛和嘔吐，但這些副作用通常是溫和的，當身體漸漸適應便會在數星期後消失。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酸性飲品如汽水、咖啡、果汁都會影響戒煙吸劑的藥性，所以當使用吸劑時或使用前15分鐘，除清水外，應避免飲食。</li> </ul>
<b>非尼古丁替補療法 (Non-Nicotine Replacement Therapies)</b>				
丁胺苯丙酮 (Bupropion)	<ul style="list-style-type: none"> <li>療程一般為7至12星期，劑量按照醫生處方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>依從醫生的指引服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口乾</li> <li>失眠</li> <li>頭痛</li> <li>減低食慾</li> <li>暈眩</li> <li>出汗</li> <li>作嘔</li> <li>增加心跳節拍 / 影響心跳規律</li> <li>憂慮 / 焦慮</li> </ul>	<p>有任何以下情況，不能服用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>癲癇症 (有家族遺傳癲癇症或正服用一些可能引致癲癇的藥物)</li> <li>嚴重頭部創傷</li> <li>中風</li> <li>腦腫瘤</li> <li>接受過腦外科手術</li> <li>厭食/食慾過盛</li> <li>在過去2星期曾服用含單胺氧化酵素抑制劑 (MAOI) 的抗抑鬱藥物</li> </ul>