

# 少吸菸 多健康



馬偕紀念醫院藥劑部 104.11

當您吞雲吐霧時，多種有毒及致癌物質已悄悄吸入肺部，身邊的其他人也因此吸入二手菸危害健康。下定決心，向菸說不，從此遠離菸害。

## ■菸害知多少？

每支菸品經過燃燒可產生 4000 餘種化合物，其中有害人體的約 200 種，部分散播於空氣中，部分被吸入肺部組織內，這些化合物以四大類分為：尼古丁、焦油、一氧化碳、其他化學成分等。

與吸煙相關的疾病主要有：心血管疾病、呼吸系統疾病、消化系統疾病、腦血管疾病、內分泌疾病、口腔疾病、眼科疾病。吸煙也會造成不孕，如果母親吸菸，嬰兒不僅體質弱，且出生一年內患嚴重疾病的危險性大，死亡率高。

## ■戒斷現象

不吸菸後，您會經歷強烈的吸菸慾望，並開始出現戒斷症狀，不要擔憂，代表身體正在擺脫菸癮。

- 症狀：易怒、焦慮不安、注意力不集中、頭暈、口乾...等。
- 時間：大部分的人在戒菸後數小時內會發生，最嚴重時期為最初 24~96 小時內，然後於 3~4 星期後逐漸消失。
- 處理：儘量放輕鬆、深呼吸、聽音樂、轉移注意力、運動、洗溫水澡、找朋友聊聊、呼吸新鮮空氣、喝水...等。



## ■測試您的尼古丁成癮度

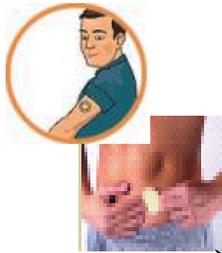
起床後多久抽第一支菸？ 5分鐘內(3分) 5~30分鐘(2分) 31~60分鐘(1分) 60分鐘後(0分)
在禁菸區不能吸菸會讓您難受嗎？ 是(1分) 否(0分)
哪根菸是您最難放棄的？早上第一支菸(1分) 其他(0分)
您一天最多抽幾支菸？ 31支以上(3分) 21~30支(2分) 11~20支(1分) 10支或更少(0分)
起床後幾小時內是您一天中抽最多支菸的時候嗎？是(1分) 否(0分)
當您嚴重生病，幾乎整天臥床時還吸菸嗎？ 是(1分) 否(0分)
計算分數為多少？ < 4分 成癮度不高，下定決心，戒菸必能成功 4~6分 成癮度偏高，需加油努力戒除菸癮 7~10分 成癮度非常高，需專業人員協助您戒菸

## ■本院戒菸用藥

### □尼古丁替代療法(Nicotine Replacement Therapy, 簡稱 NRT)

可使有尼古丁依賴的吸菸者減低成癮性及緩解戒斷症狀

(1)尼古丁貼片-經由皮膚吸收尼古丁，而進入身體，本院有10.4mg(5號)、20.8mg(10號)、31.2mg(15號)、52.5mg四種不同含量



- 使用方法：**每日一片，貼於乾淨無毛的皮膚(上臂、胸部或腹部)，每天需更換不同部位。
- 劑量：**每天20支菸以上，以最高劑量開始，每天20支菸以下，以中劑量開始，逐次遞減。

#### ➤**注意事項：**

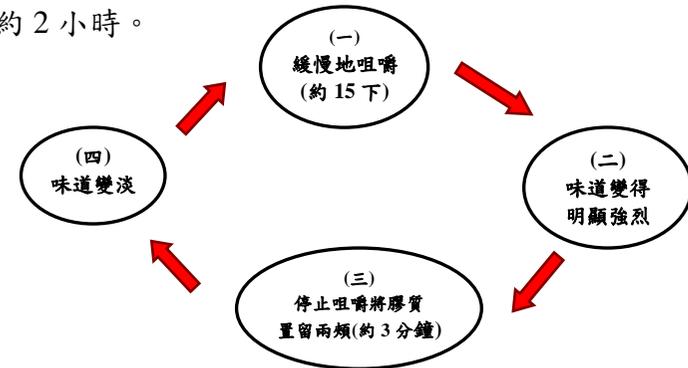
- 每日吸菸<10支者不建議使用。
- 切勿將貼片切半使用。
- 使用貼片的同時，勿再吸菸，以免尼古丁過量。

## (2)尼古丁咀嚼錠

本院有2mg、4mg二種不同含量



➤**使用方法：**菸癮來時立即使用。咀嚼方法如圖所示，咀嚼無味時將膠質吐掉。每錠可重複咀嚼約30分鐘，抵菸癮約2小時。



➤**劑量：**每天20支菸以上，先以4mg開始，再減為2mg；每天20支菸以下，以2mg開始，再隨菸量遞減而遞減。每天約需8~12錠。

➤**療程：**約須六個月，但不建議超過一年。

➤**注意事項：**●口腔潰瘍或牙齒不健全者不適用。

- 避免與酸性飲料(咖啡、果汁、汽水等)同時使用。
- 咀嚼時唾液吞嚥過多，可能引起胃部不適。

### □非尼古丁製劑：戒必適® Champix 0.5mg、1mg 二種含量

➤**作用：**與尼古丁相關受體結合，降低想吸菸的衝動。但是有些人使用後情緒會改變。

➤**劑量：**第1~3天，每日一次0.5mg。第4~7天，每日兩次0.5mg。第8天~治療結束，每日兩次1mg。

➤**療程：**約須12-24週。