

認識戒菸用藥

認識戒菸

None-Smoking



台北市立聯合醫院忠孝院區
藥劑科涂維珊藥師

菸害的成因

香菸燃燒產生約 4000 種化學物質

- 尼古丁：成癮性、心血管疾病
- 焦油：致癌物質、慢性肺氣腫及支氣管炎
- 一氧化碳：血液缺氧、嚴重死亡
- 其他：數十種刺激物及致癌物質

對健康的影響

- 白內障、糖尿病、腦中風
- 口腔癌、咽喉癌、肝癌、腎臟癌、膀胱癌、食道癌、胃癌、胰臟癌、直腸癌、卵巢癌
- 不孕、男性陽萎、女性停經

它只是小小的一根菸嗎

- 吸菸孕婦**新生兒體重**平均少 7 盎司
- 吸菸孕婦**新生兒死亡率**增高 33%
- 吸菸孕婦自發性**流產**比率增高
- B 型肝炎帶原者吸菸，**肝癌**發生率大增
120 倍
- 接觸二手菸比沒接觸者罹患氣喘的機
率高一倍

它只是小小的一根菸嗎

- 吸菸後尼古丁到腦部僅需 8 秒鐘
- 吸菸者心臟病比例約為不吸菸者的 5 倍
- 吸菸者中風比例為不吸菸男性的 4 倍，女性則為 5 倍
- 30% 癌症與吸菸有關
- 90-95% 的男性肺癌患者與 70-75% 的女性肺癌患者與吸菸有關

時間

戒菸為了健康

20 分鐘

血壓、心跳恢復正常

8 小時

血液內：1. 尼古丁 2. 一氧化碳 3 焦油（肺部黑色物質）減半，氧氣濃度恢復正常

24 小時

一氧化碳從體內完全排除，肺部開始清除痰液與其他香菸殘渣

48 小時

體內已無殘存尼古丁，味覺與嗅覺獲得明顯改善

72 小時

呼吸會變得容易許多，呼吸道變得舒暢，體能獲得改善

2-12 週

血液循環功能大幅改善

3-9 月

咳嗽、哮喘與呼吸問題大幅減少，肺功能增加 10 %

1 年

心臟病發作機會減半

10 年

肺癌發生危險減半

15 年

心臟病發作機會與非吸菸者相同

如何有效戒菸

- 提到「戒菸」兩字，很多癮君子都說：「戒菸是很簡單的事，只要願意，隨時都可以戒掉。」但等到要真正要戒菸時，才知道戒菸的「難」與「痛」；其主要原因為，**尼古丁與海洛英、古柯鹼一樣，是高度成癮性的物質！**
- 說穿了，**癮君子必須要繼續吸菸的原因**，在於解除來自於尼古丁的**戒斷（ withdrawal ）**症狀。

測測看

- 當您起床多久抽第一支菸？ 30 分鐘以內 (1 分)
 30 分鐘以上 (0 分)
- 在禁菸場所是否難以忍受？ 是 (1 分) 否 (0 分)
- 那一支菸你通常不願錯過？ 早晨的第一支 (1 分) 其他 (0 分)
- 一天抽幾支菸？ 15 支以下 (0 分) 15 支 ~ 25 支 (1 分)
 26 支以上 (2 分)
- 早晨抽菸量是否多於其他休息時間？ 是 (1 分) 否 (0 分)
- 生病時您仍抽菸？ 是 (1 分) 否 (0 分)
- 您抽的香菸品牌含尼古丁量？ (請查看菸品容器標示)
 0.9mg 以內 (0 分) 1 ~ 1.2mg (1 分) 1.3mg 以上 (2 分)
- 您將菸吸入肺部？ 從沒有 (0 分) 有時吸入 (1 分)
 經常吸入 (2 分)

尼古丁依賴

- 以下情形為尼古丁依賴的危險因子
 - ✓ 一天超過 20 支香菸
 - ✓ 起床後 30 分鐘之內抽第一支菸
 - ✓ 之前戒菸發生戒斷症候群
 - ✓ 之前戒菸於一週內失敗
 - ✓ 精神病史，如精神分裂症或憂鬱症
 - ✓ 藥物濫用或酒精濫用病史
 - ✓ 檢測分數 > 7 分

戒斷症狀	時間	出現比例
煩躁、容易發怒	小於四週	50%
情緒低落	小於四週	60%
坐立難安	小於四週	60%
注意力不集中	小於兩週	60%
食慾增加	超過十週	70%
頭暈	小於 48 小時	10%
失眠	小於一週	25%
渴求香菸	超過兩週	70%

應付戒菸後戒斷症候群的方法

- **躁動** - 使用放鬆，冥想的技巧；散步；洗浴
- **疲勞** - 放鬆，小睡，休息，降低期望的標準
- **失眠** - 運用肌肉放鬆，冥想的技巧，注意飲食，適當的運動，保持良
好的睡眠及衛生習慣
- **頭暈，頭痛，胸悶** - 放清鬆，緩慢呼吸，洗個舒服的澡，好好休息
- **便秘，腹脹** - 喝水，吃水果，蔬菜，喝天然果汁，注意飲食
- **咳嗽，口乾，喉嚨不適** - 喝水，嚼冰塊，嚼口香糖，吃水果，吃蔬菜
- **注意力不能集中** - 放輕鬆，放慢做事的步調，分清事情的緩急輕

尼古丁替代療法

(Nicotine replacement treatment 簡稱 NRT)

- 必須解除尼古丁的成癮性與依賴性
- 戒斷症狀造成躁動，易怒，挫折感，焦慮，記憶力無法集中
- 吸菸的慾望來自於戒斷症狀
- 利用 NRT 使戒菸者體內維持低量尼古丁以減少戒斷症狀
- 台灣目前核准有貼片，口嚼錠和吸入劑
- 吸入劑多用於 Heavy Smoker，且為處方用藥，偶有使用者成癮狀況

尼古丁替代療法注意事項

- 注意與藥物的交互作用
- 不可同時抽菸以免發生過量的現象
(噁心、嘔吐、腹脹)
- 孕婦、授乳婦不可使用

各劑型之選擇

原則：依吸菸量大小及成癮性之高低決定劑量或劑型
(如有行為依賴性時，選用吸入劑 或口嚼錠)

- 成癮性	低	中	高
- 吸菸量	0-10	10-20	20+
- 2 mg 口嚼錠	v	v	
- 4 mg 口嚼錠		v	v
- 貼片 10 cm ²	v		
- 貼片 20 cm ²	v	v	
- 貼片 30 cm ²	v	v	v
- 吸入劑 10 mg	v	v	
- Nasal Spray		v	v
- Sublingual	v	v	v

尼古丁口嚼錠使用方法

味道出現（辛辣味）

慢慢咀嚼
（約 10-15 次）



停止咀嚼
膠體含於兩頰或舌下
（約 3 分鐘）



味道變淡

口訣： 慢嚼！ 久含！ 少說話！

- B. 每片約可使用 30 分鐘，將因咀嚼速度而改變
- C. 菸癮來臨前 10~30 分鐘使用，效果更佳
- D. 可固定每隔 1.5~2 小時使用一片
- E. 每片可抵菸癮 1~2 小時

尼古丁口嚼錠注意事項

- 必須由口腔黏膜吸收，若吞入過多尼古丁會造成胃部不適。若胃部不適，可飲用酸性飲料或白開水。
- 尼古丁易受酸性環境破壞，咀嚼前 15 分鐘內應避免飲用酸性飲料（如：果汁，咖啡，酒，soft drinks）。
- 咀嚼過快，會造成尼古丁釋出過多
（如過度抽菸 - 噁心，打嗝或刺激喉嚨）

尼古丁口嚼錠之優點

1. 彈性劑量，可適合個人需要使用
2. 兩種劑量：
2mg 用於每日吸菸少於 20 支者
4mg 用於每日吸菸多於 20 支者
3. 能夠滿足口感（味道及咀嚼動作）
4. 適於預防菸癮復發
5. 適用於突然想抽，一時興起抽大量之個人
6. 適用於戒菸期間出現戒斷症狀者

尼古丁貼片優點

- 面積小，柔軟度佳，使用輕巧，皮膚密合度佳，**美觀性佳**
- **吸收方式簡單**，層數薄，皮膚刺激性小，適合本地氣候
- 劑量適當，適合國人體質
- 處方設計使皮膚觸感佳且氣味清香，可提高使用者意願

尼古丁貼片使用方式

- 每24小時更換一片，使用於頸部以下至腰部，乾淨無毛髮處，如手臂，胸部或腹部
- 每天更換所使用之部位，不要重複於相同位置
- 若發生輕微發紅發癢情況時，可建議患者撕去貼片後擦上抗組織胺軟膏（蚊蟲咬傷止癢軟膏）
- 孕婦及授乳期間婦女不宜使用，以免傷害胎兒
- 心臟血管疾病患者（心肌梗塞，心律不整，狹心症等）大發作兩週內不可使用本貼片
- 使用貼片後，若發生心跳加快，或胸部不適時，請立即停止使用，並與醫師討論

尼古丁口腔吸入劑

使用
方式

經由口腔吸入，可減輕戒斷症狀。

來源

醫師處方。

優點

按照一定的時間使用，但在菸癮來時，也可以使用。吸入器可滿足「以手就口」的習慣動作（行為轉移法）。並且不含焦油、一氧化碳、及其它致癌物質。

缺點

可能會有失眠、頭痛、噁心等副作用。它並非仙丹妙藥、需要花費、每天都必須依照指示來服用。

口服抗憂鬱劑 Bupropion

- 使用對象為不願使用 NRT 者，或使用 NRT 失敗者
- 處方醫師用藥
- 用於戒菸之建議劑量為 150mg 一天 2 次
- 需提前使用
- 建議戒菸三天前先每天一次使用 150mg，後續戒菸則為每天使用 2 次 150mg，連續使用 7-12 週
- 常見副作用為口乾，失眠，煩躁
- 有癲癇病史者禁用
- 可與尼古丁置換療法併用

非藥物協助

- 找牙醫洗牙
- 將所有吸菸用品丟棄（菸灰缸，打火機等）
- 洗淨所有有菸味衣物
- 避免所有吸菸場所
- 避免社交場合
- 吃飯坐非吸菸區
- 吃飯後離開座位避免閒坐
- 多運動，多攝取水果
- 想吸菸時洗冷水澡

菸害防制法規定

- 下列場所不得吸菸：
 - 一、圖書室、教室及實驗室。
 - 二、表演廳、禮堂、展覽室及會議廳（室）。
 - 三、室內體育館及游泳。
 - 四、民用航空器、客運汽車、纜車、計程車、渡船、
電梯間、密閉式之鐵路列車、捷運系統
之車站、
車廂及其他各種密閉式之公共運輸工具。
 - 五、托兒所、幼稚園。
 - 六、醫療機構、護理機構、其他醫事機構及殘障福利
機構。

菸害防制法規定

金融機構、郵局及電信局之營業場所。

八、製造、儲存或販賣易燃易爆物品之場所。

九、其他經中央主管機關指定公告之場所。

罰則

於禁菸場所吸菸，經勸阻而拒不合作者，處新台幣一千元以上三千元以下罰鍰。

未設置禁菸標示，處新台幣一萬元以上三萬元以下罰鍰，並通知限期改正；逾期未改正者，按日連續處罰。

聰明而成熟的你，戒菸吧！

- 請給戒菸者支持與鼓勵，這真不是件容易的事，需要絕對的堅持與毅力，才能割斷與香菸連結的臍帶。若你願意，醫護人員的協助可以達到事半功倍的效果。
- 換個角度從經濟層面考量，每天一包菸的花費，二、三十年下來，足夠你買一部房車。

熄掉手中的菸 點燃生命的火

Getting



Quit