

7. 哪種戒煙藥最有效？

問題的答案，就如問哪種食物最美味：因人而異。要具體選用哪種藥物，除了看效果以外，還須評估其他方面，如有沒有禁忌症、戒煙者以往的經歷及其個人選擇等。

8. 戒煙藥會令人上癮嗎？

理論上不會。

9. 戒煙多久才算成功？

至少一年不吸煙才算成功，但仍須小心復發的可能。如再吸煙，便會喚醒沉睡的煙癮，要再次戒煙。

10. 戒煙後會發胖嗎？

一般而言，戒煙的確會令人增磅，原因有四：

- 尼古丁會抑壓食慾；戒煙後，食慾會隨之大增
- 戒煙後味覺會有改善，繼而增進食慾及進食的份量
- 戒煙後，一般會以零食代替抽煙
- 戒煙後，新陳代謝率會減慢

如想在戒煙後控制體重，應多加留意及了解個人日常飲食及生活習慣，予以改善，減低增磅風險。如有疑問，請諮詢養和註冊營養師。

11. 如家人不想戒煙，我該怎麼辦？

首先要了解他/她不想戒煙的理由，例如不相信吸煙有害、擔心戒煙有害或戒煙太難等。這些理由均可透過現有證據加以說服，惟吸煙者有時不能只靠言語就會戒煙。在這種情況下，或需心理學家協助，令吸煙者產生戒煙的念頭。



養和的戒煙服務計劃

1. 初診。
2. 第一次複診(初診後2星期)。
3. 第二次複診(初診後6星期)。
4. 第三次複診(初診後12星期)，評估初步成效。
5. 第四次複診(初診後52星期)，評估一年成效。

養和呼吸系統科中心

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院10樓

電話：(852) 2835 8673

傳真：(852) 2892 7430

電郵：respmc@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

戒煙服務



查詢或預約，歡迎聯絡我們

戒煙

「孔雀石綠」及「蘇丹紅」曾經引起全城哄動，皆因市民擔心在不知不覺間把致癌物質放入口中。然而，雖然煙中含60多種致癌物質，另加政府的立法、醫學界的推動、家人的勸阻等，成功戒煙的個案依然不常見。而不同機構的戒煙門診亦常常門可羅雀。究其原因，可歸納為概念上的錯誤，以及缺乏完善的計劃。

概念上的錯誤

無論是醫生、煙民還是非吸煙者，假如被問到「吸煙是一種病，還是一種不良習慣？」，十居其九會認為吸煙是一種不良習慣，只要有足夠的意志力就可戒除。戒煙失敗，是由於意志力薄弱所致。

假如吸煙不會上癮，這種說法還能成立；但現在就連煙草公司也在它們的網站承認吸煙會上癮、致癌及引起呼吸及心血管系統疾病。上癮是一種病，而大部份的長期吸煙者都是上了癮，故此吸煙對他們而言也就是一種病。既然我們不會用意志力來治療肺炎、高血壓等疾病，又怎能期望用意志力成功戒煙？雖然並非沒有單靠意志力就成功戒煙的個案，其成功率亦遠低於輔以藥物治療的方法。美國最新的《戒煙指南》亦指出：如沒有禁忌症，藥物戒煙乃第一線治療方法。

證實有效的戒煙藥物

- 1. 尼古丁補充劑：**有不同的包裝及份量，如口香糖、皮膚貼、吸入劑等，以補充尼古丁，減少戒煙引致的吊癮現象。尼古丁補充劑可在戒煙後使用2至3個月，待有信心在停藥後不再吸煙時，便可停服。
- 2. 熄健(Bupropion)：**香煙中的尼古丁會刺激中樞神經釋放多巴胺，使煙民感受到吸煙的「好處」，並對尼古丁產生依賴。Bupropion能相對增加多巴胺的份量，進而減少吊癮症狀，最終消除對尼古丁的依賴。Bupropion一般須在戒煙前1星期開始服用，為時2個月。劑量通常是每天服用2次(150毫克x2)，為期2至3個月。

由於煙民常在戒煙初期遇到困難，成功戒煙後，還需周詳的複診計劃。第一次複診應在戒煙後1星期內進行，以鞏固戒煙的決心，以及解決可能出現的問題。第2和第3次複診則在戒煙後第3及第6個星期。由於吸煙可「復發」，故此長遠的複診亦是必須，以免前功盡廢。



常見問題

1. 吸煙真的有害嗎？

香煙含有超過4000種化學物，已知的致癌物質也有約70種。長期吸煙除會導致各種癌症(如肺癌、喉癌、食道癌、腎癌等)外，還會引致血管硬化(心臟病、中風、外周血管病等)、呼吸系統疾病(慢性阻塞性肺病、肺炎等)、骨質疏鬆、白內障等問題。科學數據顯示，煙民的平均壽命比非煙民要短5至8年。本港最常見的致死原因(心臟病、肺炎、肺癌、中風及慢性阻塞性肺病)均與吸煙有關。世界衛生組織指出，吸煙是可預防的最大單一致病和致死原因。長期吸煙已被定義為疾病，而非一種生活習慣。

2. 戒煙對身體有害嗎？

不少煙民擔心自己吸煙多年，馬上戒煙會令身體無法適應，導致百病叢生。這種想法，可能是源於在戒煙時出現不適，或目睹友人在戒煙後不久便出現新的病症。其實戒煙的早期(開始後首2至3個月)，不少人的確會有不適，例如頭昏、頭痛、焦慮不安、暴躁、難以集中、疲倦、抑鬱或失眠等，這些其實全是「吊煙癮」的表現，會隨著時間慢慢減退，在成功戒煙3個月後完全消失。而戒煙後出現新症，如癌症或心臟病等，則可歸咎於戒煙太遲，而非戒煙所致：因為心臟病的風險要在戒煙一年後，方能降至吸煙時之一半；癌症的風險則需在戒煙十多年後才會減低。總括來說，戒煙的好處是遠遠大於戒煙期間「吊煙癮」引起的不良感覺。故此，及早戒煙，才能更早享受戒煙帶來的好處。

3. 戒煙對健康的好處，要待多久才會出現？

戒煙三個月：肺功能漸見改善、咳嗽減少、氣喘改善、感覺精神

戒煙一年：心臟病的風險比吸煙時下降一半

戒煙五年：中風風險等同從不吸煙者

戒煙十年：肺癌風險比繼續吸煙者少5至7成

戒煙十五年：心臟病風險等同從不吸煙者

4. 戒煙是否困難？

長期吸煙的主要原因，是對香煙中的尼古丁上癮。一旦停止吸煙，煙癮發作會引起很多症狀。這些症狀可在一天內多次出現，很少人能成功抵擋煙癮發作的連番攻擊。單靠意志力戒煙的確非常困難，成功機會低於5%。

5. 有沒有幫助戒煙的藥物？

有。現時市面有兩類協助戒煙的藥物：尼古丁替代療法及熄健，其中熄健需醫生處方。常用的尼古丁替代療法有貼片、口香糖及吸入劑，用法和次數各有不同。熄健則屬口服藥，每天2次。使用戒煙藥物的目的是減輕「吊煙癮」引起的感覺，從而提高戒煙成功的機會。一般來說，戒煙藥物須用2至3個月，以渡過最大機會出現「吊煙癮」的時段。

6. 有沒有幫助戒煙的藥物？

尼古丁替代療法：

- **尼古丁貼片：**刺激皮膚，引起局部敏感
- **尼古丁口香糖：**口腔或顎部酸軟、疼痛、消化不良(特別是咀嚼方法不當)、打嗝
- **尼古丁吸入劑：**口腔或咽喉不適
- **熄健：**失眠、口乾、頭痛、震顫、噁心、焦慮
- **戒必適：**噁心、失眠、頭痛、夢境異常