



戒煙療法的選擇

2007年不單是新一年的開始，也是控煙運動的一個里程碑。新修訂的《吸煙(公眾衛生)條例》將於2007年1月1日生效。香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心在2006年10月進行的問卷調查發現，逾50%吸煙人士會因新條例實施而加強戒煙的決心。戒煙不是一件容易的事，但只要有決心和醫護人員的協助，便可提高成功的機會。



香港大學李嘉誠醫學院
藥理學系名譽副教授
暨臨床試驗中心
名譽副教授
崔俊明

戒煙療法

目前，戒煙療法可分為尼古丁替補劑及非尼古丁替補劑兩類。市場上的尼古丁替補劑有尼古丁香口膠、戒煙貼及吸劑三種。它們的效果相似，只是劑型不同以配合不同人士的需要。非尼古丁替補劑有苯丙胺(Bupropion)及Varenicline，均是美國食品及藥物管理局(FDA)認可的藥物，且半年戒煙成功率較高。

尼古丁替補劑

尼古丁替補劑可幫助舒緩戒煙者於戒煙初期所出現的退癮症狀。戒煙者必須注意所有尼古丁替補劑都不適合患有急性心臟病的病人使用。

A) 戒煙香口膠

戒煙香口膠可舒緩戒煙者對吸煙的渴求和滿足口感，其半年成功率可達24%。

建議劑量及療程：

- 戒煙者如每日吸煙15支或以上，可使用4毫克劑量；而15支以下，則使用2毫克劑量。
- 建議於療程開始時每一至兩小時一片，隨後可逐漸減少劑量。
- 當劑量減至每日一至兩片時，便可以停止使用。
- 一日內不可使用超過二十四片。
- 整個療程為十二星期，但不可超過一年。

使用方法及注意事項：

- 將香口膠慢慢咀嚼至味道變濃，然後將香口膠放在面頰與牙肉之間。尼古丁便會透過面頰黏膜吸收。當味道變淡時，便再次慢慢咀嚼。三十分鐘後便可將香口膠吐出。
- 切勿將戒煙香口膠當作一般香口膠使用，否則便不能發揮其作用，亦會引起胃痛等副作用。
- 咀嚼香口膠時或使

用前十五分鐘，應避免飲用酸性飲品，如汽水、咖啡、果汁等，以免影響戒煙香口膠內尼古丁的吸收。

- 患有急性心臟病的病人及配戴假牙人士都不適合使用。

副作用

失眠、頭痛、打嗝和口腔及咽喉疼痛。

B) 戒煙貼

戒煙貼能長時間舒緩煙癮，其功效可長達16至24小時。戒煙貼的好處是方便易用，每日一片便可減少煙癮，而半年成功率約為8%至21%。

建議劑量及療程：

16及24小時戒煙貼備有不同劑量，16小時的劑量分別有5、10和15毫克，其療程為十二至十八星期；而24小時的劑量分別有7、14和21毫克，療程則為十二星期。

- 先使用較高劑量煙貼，數星期後逐步減至中或低劑量。

使用方法

16小時戒煙貼：每天早上貼上戒煙貼，在睡前將戒煙貼除去；24小時戒煙貼：每天定時更換一張戒煙貼。

- 將戒煙貼貼於乾爽及清潔的皮膚上，如胸部、背部、上臂或臀部，但切勿貼於受損的皮膚。

- 每日必須更改黏貼位置，以防出現皮膚敏感。
- 患有濕疹人士不適合使用。

副作用

頭痛、頭暈、嘔心、失眠及使用部位出現輕微痕癢。

C) 戒煙吸劑

戒煙吸劑不但能舒緩煙癮，還能有效地滿足手感。由於吸劑的使用方法與吸煙類似，因此適合一些有手癮問題的戒煙者。其半年成功率約為23%。

建議劑量：

- 藥蕊每支含10毫克尼古丁。
- 使用首二至三個月，劑量建議為每日六至十二支；隨後可逐漸減低用量。當劑量減少至一至兩支時，便可停止使用。
- 每天不能超過十六支，而整個療程不能超過六個月。

使用方法：

- 將藥蕊插入吸嘴內，即可使用，每支藥蕊可維持約二十分鐘。
- 使用時或使用前十五分鐘，應避免飲用酸性飲品，如汽水、咖啡、果汁等，因為會影響戒煙吸劑內尼古丁的吸收。

副作用：

頭痛、頭暈、嘔心、咳嗽和刺激口腔及咽喉。

非尼古丁替補劑

苯丙胺(Bupropion)及Varenicline均屬美國食品及藥物管理局(FDA)認可的非尼古丁戒煙藥物。

A) 苯丙胺(Bupropion)

苯丙胺本是一種精神科藥物，但近年已用作戒煙之用，因此需要醫生處方及藥劑師的監售才可服用。苯丙胺能阻礙去甲腎上腺素(Noradrenaline)和多巴胺(Dopamine)的作用，舒緩戒煙者對尼古丁的依賴，從而減少煙癮。其半年成功率約為21%至30%。

建議劑量及療程：

- 在停止吸煙前一至兩天開始服用。
- 前三天的劑量為每天150毫克，隨後每天服用兩次，每次150毫克。
- 療程為七至十二星期。

注意事項：

- 患有癲癇症、厭食症或暴食症的病人都不能服用此藥。
- 十四天內曾服用單胺氧化抑制劑(MAOI)不宜



新修訂的《吸煙(公眾衛生)條例》將於下月1日起生效，屆時本港食肆，包括餐廳、卡拉OK等均需全面禁煙。(Getty Images)

使用。

副作用：

失眠、頭痛、喉嚨發炎及作嘔。

B) Varenicline

Varenicline的試驗結果顯示，其半年成功戒煙率達30%。吸煙時，尼古丁會在大腦內的受體發揮作用，為吸煙者帶來滿足感；而Varenicline可在人體腦部受尼古丁影響的地方，發揮與尼古丁相似的作用，藉以舒緩戒煙時出現的退癮徵狀；若戒煙者再次吸煙時，此藥物可阻止尼古丁對人體的影響。

建議劑量及療程：

- 第一至三天：每日一次，每次0.5毫克。
- 第四至七天：每日二次，每次0.5毫克。
- 第八天起：每日二次，每次1毫克。

注意事項：

先訂下戒煙日期，並在戒煙日前七天開始服

香港大學減煙及戒煙熱線

香港大學李嘉誠醫學院社會醫學系及護理學系為吸煙者提供減煙及戒煙服務，計劃內容包括：戒煙輔導員的專業輔導及身體健康檢查等，費用全免。歡迎正在減煙、準備戒煙、考慮戒煙、或對戒煙有疑問的吸煙者查詢，電話號碼為6752-6266與楊先生聯絡。另外，本院亦設有青少年戒煙服務熱線，有意戒煙的青少年可致電2855-9557，網頁連結為www.hku.hk/yquit。

用Varenicline，讓藥物在體內發揮其作用。

- 在服用藥物的七天內，戒煙者仍可吸煙，但由戒煙日開始，必須停止吸煙。

- 建議飽肚後服用。
- 療程為十二星期，成功者隨後可接受另一個十二星期的療程，以增加戒煙的成功率。

副作用：

作嘔、便秘、腸胃氣脹及影響睡眠。

上述兩種藥物曾進行

測試；參加者被分成Varenicline、苯丙胺及安慰劑三組，為期十二星期。三個組別的半年戒煙率分別為29.5%、20.7%和10.5%，顯示服用Varenicline的成功戒煙率較服用苯丙胺為高。雖然如此，但並非所有戒煙者都適合服用Varenicline。

要戒煙成功，必須有決心及維持健康的生活模式。有意戒煙者可詢問醫生及社區藥劑師的專業意見。