

淺談如何戒菸

香菸中的成分

香菸中含有超過 7,000 種化學物質和化合物，其中數百種是有毒物質，至少有 93 種是已知的致癌物質，當中的尼古丁對吸菸者來說有提振精神、增加注意力等好處，但一旦成癮後會對身體造成一定程度的危害，根據統計資料顯示，國人十大死因當中，就有七項跟吸菸相關，只要 20 分鐘不吸菸，血壓、心跳下降，手腳溫度上升；24 小時不吸菸，心臟病風險開始下降；2-3 週不吸菸，心肺功能改善；戒菸 1 年後冠狀動脈疾病危險性降低一半；5 年後口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性下降；10 年後肺癌危險性降低一半等。吸菸者平均戒菸 4 次以上才成功，多數吸菸者都有想過戒菸的念頭，然而靠意志力戒菸成功者僅 5%，無法戒除的原因包括身體對尼古丁的依賴，以及心理、行為的依賴。當身體缺乏尼古丁時，就會覺得難過、不舒服，必須補充尼古丁才會讓這種不適情形改善，有的人遭遇壓力用吸菸來抒解、提神、讓心情愉快，加上攜帶香菸和打火機，三餐飯後、喝酒、喝咖啡或特定情境固定吸菸（如廁、打麻將），久而久之演變成難以戒除的習慣。

如何戒菸

多數人認為戒菸主要的動機是為了自己和家人的健康，而家人的支持與鼓勵，是戒菸過程中能堅持下去的動力，因此教導家人幫助吸菸者戒菸是非常重要的課題。

該如何幫助家人戒菸？可以從心理、行為、戒菸用藥和衛教諮詢方面著手：

- 1. 心理準備：

大部分的人戒菸都會有相當的困難，包括焦慮、面臨壓力都會想靠吸菸抒解，告訴戒菸者需改變因應壓力的方式，轉換心境對自己說「我已經是一個不會吸菸的人」，並配合專業醫療人員的協助，這些困難都會隨著時間漸漸有所改善。

- 2. 行為模式的改變

常用的戒菸方法包括：

塑造無菸環境

不買菸((到便利商店不買菸))、不留菸((家中、車上、辦公室不放香菸、菸灰缸、打火機，身上不帶菸))、不抽伸手菸((不跟親朋好友拿菸、請他們出國不要帶菸回來))

轉移注意力

深呼吸、喝冰水、起來走走、洗臉、用清涼薄荷牙膏刷牙、做家事或運動等，都會讓想吸菸的念頭在幾分鐘內消失。

尋找香菸的替代品

準備清涼薄荷口香糖供其咀嚼、或是含薄荷糖、八仙果、雪天果、仙楂、咬吸管、嗑瓜子、吃小黃瓜、芹菜條、蘿蔔條，拿筆任意塗鴉、畫畫、剝橘子等，都是有效的方法。

自我提醒

請戒菸者想想當初戒菸的動機、現在的菸量、戒菸的目標並寫下來，若感覺自己很想抽菸，快把持不住，可找衛教師討

論現在狀況，導正自己在戒菸過渡期中的想法，繼續往戒菸的道路上前行。

避免陷入再度吸菸的情境

當和有吸菸或喝酒的人一起應酬時，最容易讓你再度吸菸，因此儘可能避免此狀況發生。

改變原有的生活型態

三餐飯後想吸菸，可藉由飯後刷牙、吃水果、散步等方式改變原有的飯後一根菸型態，改變慣性吸菸模式。

• 3. 藥物協助

自 2012 年 3 月 1 日起，衛福部推出「實施二代戒菸治療試辦計畫」，將門診、急診及住院病人都納入戒菸治療適用對象，並將戒菸用藥費用比照一般健保用藥，每次看診只需自付掛號費及戒菸藥物處方費用（最高 200 元之部分負擔、低收入戶全免）包含尼古丁替代療法及非尼古丁製劑，醫師會依照其近三個月每日的菸量、尼古丁成癮度及個案的意願綜合評估，開立戒菸藥物使用。

• 4. 衛教諮詢

研究顯示，衛教介入的強度及次數越高，對於戒菸的成功率越高，戒菸衛教師提供一對一、面對面的戒菸衛教服務與戒菸期間戒斷症狀處理經驗分享、電話關心服務，幫助提高戒菸成功率。

何謂電子菸

電子煙分為兩大系統，一種為尼古丁傳送設備，是將尼古丁、丙二醇和其他化學品與重金屬等物質所組成的化學混合物，經由鋰

電池供電，霧化器進行霧化後，再傳送給使用者的產品；另一種為加熱式菸品系統，經由特殊的加熱方式，將煙彈加熱到 350 度釋放菸草味道及尼古丁；電子煙於 2005 年於中國發明，隨後流入歐洲及美國，剛開始上市並未引起太大注意，但隨其吸食便利、法律空窗，加上跨國菸草公司介入併購電子煙廠後，電子煙商的廣告行銷策略，行銷「電子煙可幫助戒菸」、「電子煙是吸菸者減害的選擇」等誤導民眾，更用「電子煙不是菸品」、「電子煙不會上癮」、「電子煙無害」等引誘青少年嘗試，全世界電子煙銷售與營利在短短的幾年呈突發性成長，根據衛生福利部國民健康署於 2018 年的調查顯示，國人 18 歲以上成年人吸食電子煙的比率為 0.5%，國中生及高中職生吸食電子煙的比率為 1.9%及 3.4%，估計有超過 3.8 萬青少年正使用電子煙，電子煙當中的液體成分多為尼古丁、調味劑、甲醛、乙醛、丙二醇等多種加熱後有毒之致癌產物，也曾被驗出含安非他命及大麻的成分。

根據美國研究，曾使用電子煙的青少年有更高的機會建立染上吸菸的習慣，提高青少年及年輕的成年人開始使用菸品並鼓勵吸戒菸者復抽。目前在臺灣電子煙比照藥物管理，依照藥事法第 39 條規定必須向衛生福利部食品藥物管理署申請查驗登記頒發許可證

後才能銷售販賣，但食藥署尚未核准電子煙產品，故販賣電子煙仍屬違法的行為，仍建議依循著正規的方式在醫師及專業人員的輔助之下戒除吸菸。

參考資料

- 1. 王志效、吳岱穎、郭冠良、盛業瑄、吳逸帆、林志陵(2019) . 電子煙概論 . 北市醫學雜誌 , (16) 4,305-312
- 2. 健康九九 菸害防制館
<https://health99.hpa.gov.tw/Tobacco/Show.aspx?MenuId=764>
- 3. 董氏基金會 華文戒菸網
<https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=1066&ML=3>
- 4. 衛生福利部國民健康署
<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

護理部護理師 李怡璇