

# 戒煙綜述

林 冰醫生

吸煙的壞處數之不盡，政府亦在積極推動。但如何才能成功戒煙則需要有完善的配套計劃及適當的藥物治療。作為前線醫生，鼓勵和幫助烟民戒煙，從而改善他們的健康，責無旁貸。醫生假如能在看病人時了解一下其吸煙史並加以輔導，往往能成功令病人戒煙。5A 法是一種常用的方法：問 (Ask)：詢問吸煙史；評估 (Assess)：是否已準備好戒煙及繼續吸煙對其健康的影響；忠告 (Advice)：忠告戒煙；輔助 (Assist)：輔助戒煙；安排複診 (Arrange follow-up)：持續支持。由於煙中的尼古丁，可令人產生快感，有些煙民可能需要藥物輔助才能成功戒煙。証實有效的藥物有：

尼古丁補充劑：有不同的包裝及份量，如香口膠、皮膚貼、吸入劑等，補充尼古丁以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，有信心停藥後不會再吸煙時就可以停止。戒煙輔導加上尼古丁補充劑可令 20% 至 30% 煙民戒煙成功。戒煙成功率與尼古丁補充量有一定關係。

抗抑鬱藥 (Bupropion)：通過中樞神經釋放多巴胺以減少對尼古丁的依賴。Bupropion 一般需服用 2 個月並在戒煙前一星期開始服用。通常的劑量是每天 150 毫克 (一片) 為期 3 天，然後每天服用 2 次 (150mg x 2) 為期 2 至 3 個月。其戒煙效果比尼古丁補充劑略佳，成功機會可有 30% 至 40%。Bupropion 可引起口乾、失眠、及驚厥。因此 Bupropion 對有羊癇症或高熱驚厥致病史者禁用。

最新戒煙藥 (Varenicline)：通過刺激多巴胺釋放及封阻尼古丁受體來幫助戒煙。通常的劑量是每天 2 次，每次 1 毫克 (一片) 為期 3 個月。研究顯示 Varenicline 的戒煙功效比 Bupropion 更佳，成功機會可多於 40%。Varenicline 可引起輕微惡心。

成功戒煙還需要有周詳的複診計劃。第一次複診應在戒煙後一星期內以鞏固戒煙的決心和解決可能出現的問題。長遠的複診亦是必須的，以免前功盡廢，因為有 30% 至 40% 的人會在戒煙一年後再次吸煙。