



戒煙講座

振興醫院內科部 葉欣榮醫師

振興醫院家庭醫學科指導

北投文化基金會 洪德仁院長指導

- 據世界衛生組織的統計，全球有十一億人口吸菸，且平均每年有五百萬人口死於吸菸所引起的疾病，為第二大死因，僅次於慢性疾病所造成的傷害。
- 台灣約有五百萬人吸菸，每年約兩萬人死於吸菸相關疾病。
- 為降低國人吸菸率，除了預防開始吸菸外，就是提高戒菸率，並提供其有效之臨床戒菸方法及戒菸藥物，克服成癮性，達成戒菸目的。



**NO
MORE
Killing**

It is estimated that
one person dies every 8 seconds
from smoking.
Stop smoking now!

香煙的成癮性

- 人類所使用物質中，抽菸是最容易上癮的一種。
- 生理上的刺激：菸草中的尼古丁會刺激中樞神經，兼具多重藥理作用，有成癮性。
- 心理依賴：吸菸是一種習慣，不斷練習而累積的行為，認為可減低焦慮及解壓。維持個人形象及團體歸屬感。
- 減少戒斷症狀：上癮者不吸煙難以忍受。
- 煙商廣告的影響

香菸內含物的危害

- 香菸燃燒產生CO, 焦油和尼古丁及其他共4700種化學成分，包括有數十種刺激物質及40種以上的致癌物。
- 尼古丁產生成癮性與海洛因同等級
- 二手菸比一手菸更具傷害力

【菸品含有哪些成分？】

菸品共含有四千多種化學物質，其中四十多種已被證實為致癌物。在此我們列出其中幾種成分，這些成分在我們生活中的有哪些用途？

當你想抽菸時，你可以

- ★ 尼古丁：濃度60mg足以致死，通常用於殺蟲劑。
- ★ 焦油：俗稱瀝青、柏油，會在肺部堆積，使得肺容積老化衰退速度較一般人快。
- ★ 福馬林：保存屍體用溶劑。
- ★ 丙酮：指甲去光水。
- ★ 氨：又名阿摩尼亞，用於清潔劑。此成分促使尼古丁更快讓人體上癮。
- ★ 一氧化碳：汽油燃料廢氣。
- ★ 鉛：油漆塗料。
- ★ 氰化物：老鼠藥。
- ★ 酚：消毒劑。
- ★ 砷：俗名砒霜

吸煙的危險性 1

- 吸菸後尼古丁到腦部僅需8秒鐘，造成心跳加速，血管收縮，血壓上升，平滑肌收縮。引起心血管疾病。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。
- 吸菸者比不吸菸者平均年齡少活22歲，等於每吸一支菸會減少約7分鐘壽命。

吸煙的危險性 2

- 吸菸是慢性精神性疾病
- 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
- 吸菸造成不好的膽固醇增加，好的膽固醇下降
- 造成胃酸分泌，增加惡化消化性潰瘍機
率。



珍愛生命

一根菸 燒掉兩人的健康



孕婦吸菸，流產增加為1.6倍，嬰兒猝死症增加為2.3倍

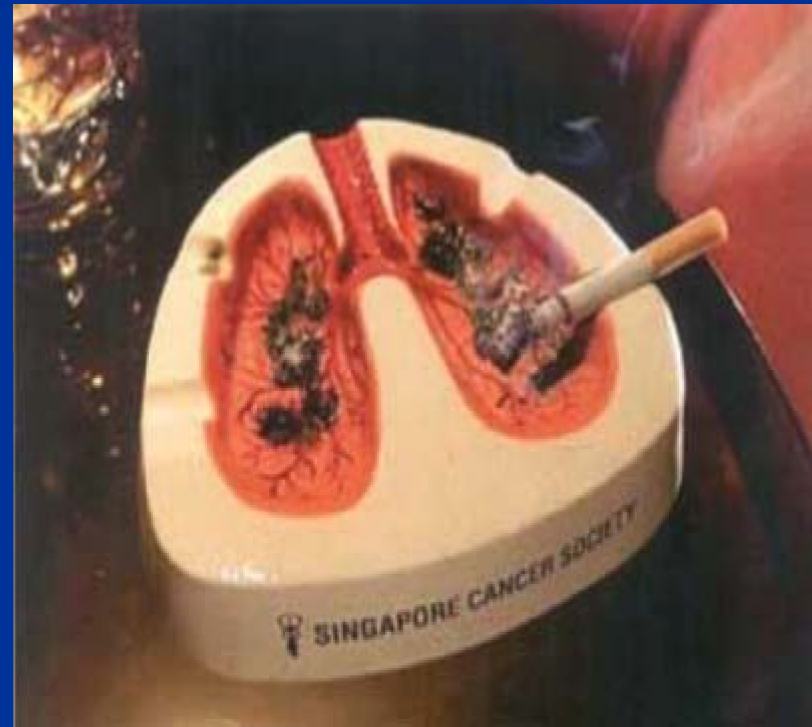


吸煙的危險性 3

- 一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體久缺氧，嚴重時甚至死亡。
- 焦油、刺激物質則是最主要致癌物質，且使呼吸道受害，是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病的元兇。這些物質均非我們所必需，且時時危害癮君子及二手菸吸入者的健康。
- 此外抽菸尚有白內障，聽力障礙，營養不良，中風、頭痛、過敏，男性陽萎，女性加速骨質流失，更年期提前、皮膚老化，難受孕等害處。

吸菸對他人的危害

- 二手煙：因燃燒不完全的煙流，含有更多有害氣體及致癌物，危害周圍親友家人的健康。
- 火災：菸亂丟所致（占台灣地區火災原因前2位）
- 灼傷、中毒（特別是對小孩子）



二手煙煙流的危害

(被動吸菸/非自願吸菸)

香菸燃燒過程可產生二種煙流

@ **Mainstream smoke** 主流香菸:

吸入過程產生的菸，燃燒完全。

@ **Sidestream smoke** 側流香菸:

靜置燃燒產生的煙，燃燒不完全故產生較多有害氣體及致癌物質。

主流煙與測流煙的成分比值

物質	測流煙/主流煙
Nicotine	1.8
Tar	2.1
Co	4.7

- 由化學分析得知，側流菸煙由於不完全燃燒，故產生較多有害氣體及致癌物質。
- 二手菸主要是由85%側流菸煙加上15%主流菸煙所組合而成。
- 就是二手煙為何更毒的原因。

吸菸的致癌危險性

- 可怕的癌症
 - 吸煙者比不吸煙者有更高的罹癌機會!
 - 肺癌: 20倍
 - 口腔癌: 3-10倍
 - 食道癌: 2-9倍
 - 膀胱癌: 7-10倍
 - 胰臟癌: 2-5倍
 - 肝癌, 食道癌, 腎臟癌, 咽喉癌, 舌癌..... 等都可能因吸煙增加



吸菸導致各種疾病死亡之 可歸因危險百分比

疾病別	可歸因危險百分比	
	男 性	女 性
口腔癌	85%	20%
肺癌	60%	10%
食道癌	60%	10%
胃癌	40%	5%
肝癌	40%	5%
鼻咽癌	40%	5%
肺性心臟病	75%	15%
周圍血管疾病	75%	15%
血性心臟病	40%	5%
胃潰瘍	60%	10%
慢性肝病	40%	5%
慢性阻塞性肺病	40%	5%

* Brain J. Richter, 1980

吸菸影響肺部(肺氣腫的肺臟)



吸煙導致之藥物不良交互作用

- 誘導肝臟酵素如cytochrome P450-1A2加快藥品的代謝速率：如 theophylline，clozapine 代謝
- 經皮下或肌肉注射藥物的吸收變得緩慢
- 胰島素的吸收減少
- 避孕藥：造成血栓、心肌梗塞與中風的機會皆增加許多
- Acetaminophen and NSAID：降低止痛效果
- Heparin and Warfarin：降低抗凝血作用
- ↓ H₂ 受體抑制劑Cimetidine
ranitidine, famotidine及nizatidine
- 精神科方面的用藥：藥品的效果會降低或延緩

戒煙的重要性

戒菸的好處

- 停止吸菸後，八小時內血中尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常。二日後體內尼古丁幾乎消失，味覺和嗅覺明顯改善。
- 短期（1個星期）
 - 開始感受空氣的清新及食物的美味。
 - 體內殘存尼古丁幾乎排空。
 - 身上不再有菸臭、牙齒變得較白。
- 中期（1個月）
 - 精力充沛、循環系統獲得改善。
 - 呼吸系統疾病減少、較不易罹患感冒。
 - 減低胃潰瘍發作機會。
 - 菸咳減少，皮膚彈性改善。

戒菸的好處

- 長期：節省大筆菸錢及減少醫療支出。
 - 三個月後肺功能逐漸恢復，不再迅速下降。
 - 在懷孕之前或頭三個月戒菸，生出體重不足嬰兒危險性降低。
 - 一年後，因吸菸導致的冠狀動脈疾病危險性降低一半，十五年後回復與不吸菸者同。
 - 五年後，罹患口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性降低一半。
 - 十年後，肺癌危險性降低一半。
 - 十五年後，中風、心臟病、各種癌症的危險性減到與不吸菸者同。

戒煙步驟

- 第一步：下定決心
 - 照鏡子看看自己發黃的皮膚、手指、皺紋與牙齒。
 - 吸煙以來身體變壞多少？
 - 吸煙是否讓家人不願靠近自己？
 - 吸煙是否會對太太或小孩有不好的影響？
 - 小孩是否也會有樣學樣？



- 第二步：公告週知，請大家一起來監督自己
 - 請家人支持自己，鼓勵自己
 - 把煙斗，打火機全部丟掉，去除會引起吸煙慾望的東西
 - 適當運動，轉移注意力
 - 規劃生活，在原本抽煙的時間安排活動，盡量不要一個人
 - 參加戒菸班，用團體的力量幫助自己

■ 第三步：尋求適當的醫療協助

- 向醫師請教，了解可能產生的戒斷症狀
- 如果產生戒斷症狀，了解如何處理
- 適當使用取代藥物，如尼古丁貼片，尼古丁口香糖
- 健保對戒煙門診還有補助



戒菸成功五要件

- ✓ 充分準備
- ✓ 請求協助
- ✓ 學習新技巧及採取新行爲
- ✓ 正確用藥
- ✓ 準備面對菸癮復發等困難的挑戰



戒斷症狀 Withdrawal Symptoms

- 約50%的戒菸者發生，吸菸的慾望來自於禁斷症狀。
- 通常於戒菸的24小時內發生，數天後最厲害，在2到3週後慢慢減輕。對香菸的渴求可以維持半年以上。
- 包括以下之症狀
不安、憂鬱的心情、精神不集中、失眠、無法靜下來、緊張、挫折感、生氣、心跳減慢、焦慮、食慾變好或體重增加。

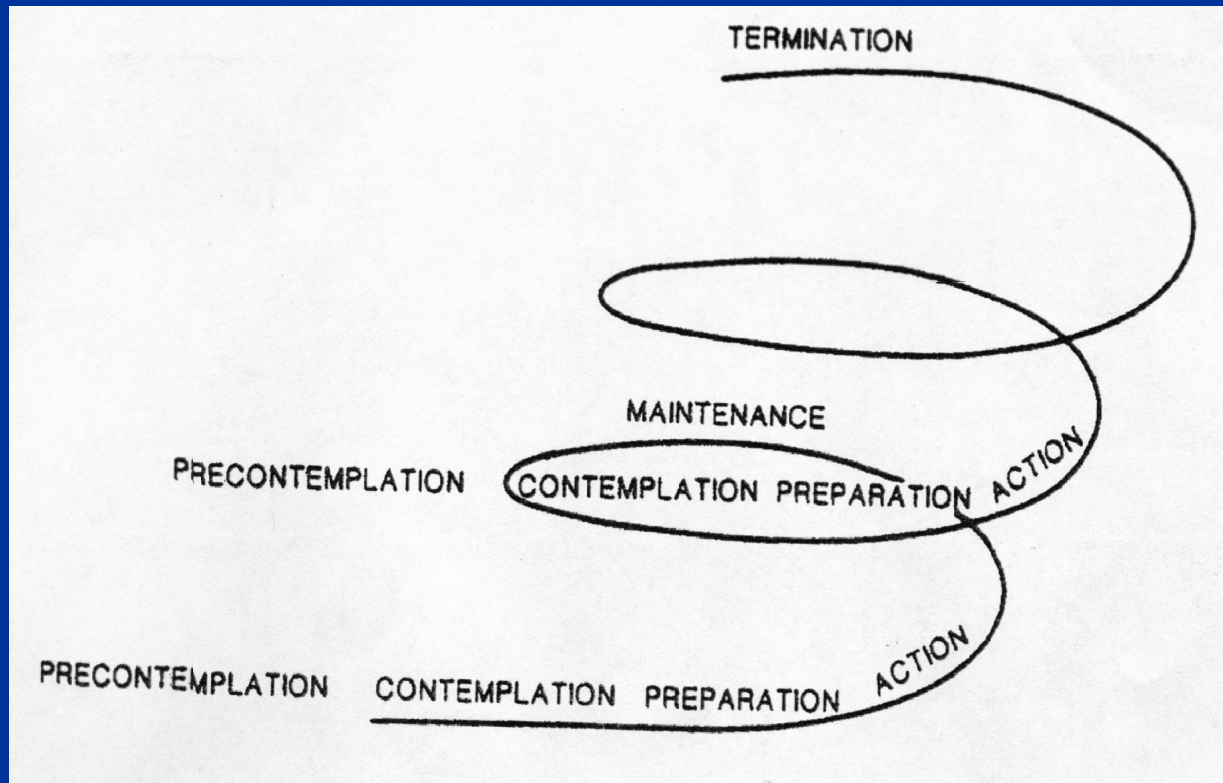
戒斷症狀的處理

- 意志力克服
- 尼古丁置換療法：在初期為避免尼古丁突然中斷及減輕戒斷症狀，目前鼓勵利用單純、低量的尼古丁藥物，取代香菸中的高量尼古丁，使體內濃度不下降過快，避免身體吸入香菸中的其有害物質。尼古丁藥物在治療期間必須逐步減少劑量，使體內尼古丁濃度降低，兩三個月後再完全停用。這些藥只用在初期，不會有成癮的顧慮。
- 其他藥物療法
- 非藥物協助

戒斷症狀	對策
昏眩、頭暈及頭痛	如果可以的話，躺個五分鐘，做放鬆脖子及上身的運動，或是打開窗戶，或出去呼吸新鮮空氣；如果需要的話，也可以服用醫師開給你的不含咖啡因的藥物。
嘴巴乾燥	喝點水、果汁或牛奶，或是刷牙、做深呼吸，吸氣維持五秒鐘才呼出。
咳嗽	可先洗個溫水澡，或是找個人按摩刺痛部位，或到外頭散散步。也可以用溫水和不太冷的水交互淋浴，並用浴巾擦拭覺得刺痛的部位。
焦慮及緊張	可做幾下深呼吸，散步或做些輕鬆的柔軟操，或是轉移思緒，想一些過去愉快的事情。
憂鬱	這時需要大量的運動，任何型式的有氧運動都好。也可洗個溫水澡，冷靜下來，並以浴巾用力擦拭，或是喝些果汁，並想想你生命中最令你振奮、快樂的時光。
腹瀉	吃固態食物，少喝果汁及少吃水果，多喝水，需要的話最好到醫院就診。
便秘	多吃水果及粗糙的食物，儘量讓自己放輕鬆，並運動，也可吃一些溫和的通便劑。

成癮性戒除的螺旋模式 (Spiral Form of Changes)

- 一種成癮性行為在完全戒除前，通常會經歷多次的嘗試，並在各個行為改變階段反覆進或出，呈現螺旋式而非線性的過程。



吸菸行為改變的階段 (Stage of Change)

懵懂期 (沈思前期)
(Precontemplation)

現為吸菸者，且不考慮在未來的6個月內戒菸。

沈 思 期
(Contemplation)

現為吸菸者，但考慮在未來的6個月內戒菸。

準 備 期
(Preparation)

現為吸菸者，過去1年曾戒菸至少24小時，並計劃在最近的1個月內戒菸。

行動期
(Action)

為已戒菸者，但未滿6個月。

維 持 期
(Maintenance)

為已戒菸者，已超過6個月。

終 止 期
(Termination)

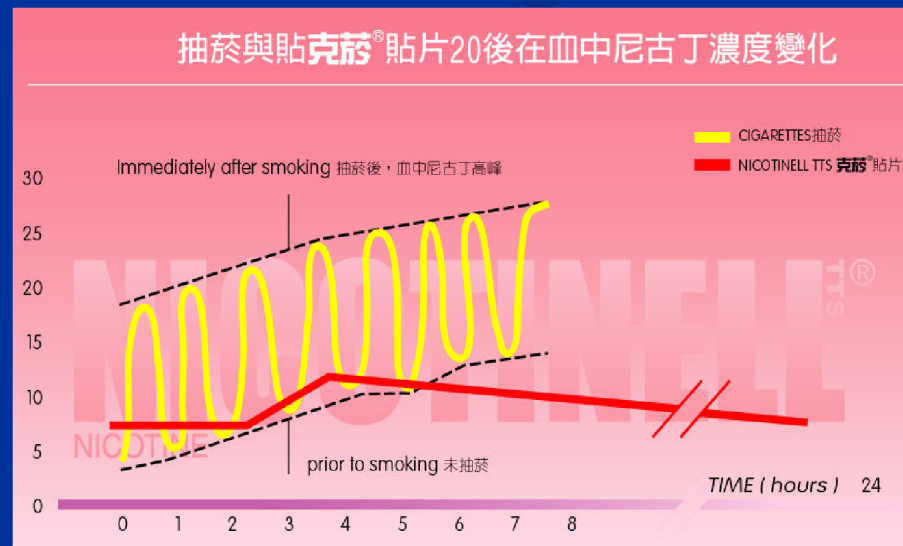
已永久戒除吸菸的行為。

治療方式(NRT尼古丁置換療法)

- 必須解除尼古丁的成癮性與依賴性
- 利用NRT使戒菸者體內維持**低量**尼古丁以減少禁斷症狀
- 台灣目前核可之NRT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
- 目前醫師首選方式仍為貼片，貼片使用方便，戒菸者遵從性高
- 口嚼錠使用繁複，副作用多。

NRT尼古丁置換療法

- NRT使戒煙者體內維持穩定緩慢釋出低量尼古丁以減少吸煙者感官刺激(↓正向作用)
- 理想尼古丁含量約抽煙時的二分之一。
- 不可smoking+NRT(may over dose)



NRT禁忌症

■ contraindication

急性心肌梗塞初期（兩週內）

嚴重之心律不整

嚴重且惡化之不穩定型心絞痛

Nicotine過敏

■ precaution

■ 惡性高血壓

■ 心臟或週邊血管疾病

■ 急性胃潰瘍患者

■ 口服避孕藥使用者

氣管收縮疾病

內分泌疾病

肝腎功能不良者

孕婦

門診戒菸

- 國民健康局門診戒菸特約醫療院所遍佈全國，就診方便。
- 年滿十八歲(含)以上之全民健康保險保險對象，其尼古丁成癮度測試達4分(含)以上或平均一天吸10支菸(含)以上時就可享有補助



首選治療方式：貼片

- 振興醫院用的是信東生技股份有限公司生產之“淨菸Smokfree”貼片
- 唯一經由經濟部工業局輔導國人自行研發成功之戒菸貼片
- 在美國與台灣同步進行臨床實驗
- 真正適合國人體質與體型設計發展完成
- 通過衛生署核准上市
- 符合cGMP規範生產製造

淨菸貼片產品 照片



淨菸貼片產品資訊

	15號	10號	5號
系統面積(cm ²)	15 cm ²	10 cm ²	5 cm ²
尼古丁含量(mg)	31.2 mg	20.8 mg	10.4 mg
24小時吸收量 (mg/day)	12.5 mg	8.3 mg	4.2 mg
許可證字號	衛署藥製字 第038646號	衛署藥製字 第038646號	衛署藥製字 第038646號
健保編碼	A0386463EH	A0386463EJ	A0386463EK
包裝	7片/盒	7片/盒	7片/盒

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
- 均勻之系統設計, 可依需求裁剪變換使用面積, 不會改變藥物釋放速率
- 處方設計使皮膚觸感佳且氣味清香, 可提高使用者意願

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)
- 孕婦及授乳期間的婦女不宜使用，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

使用貼片的注意事項

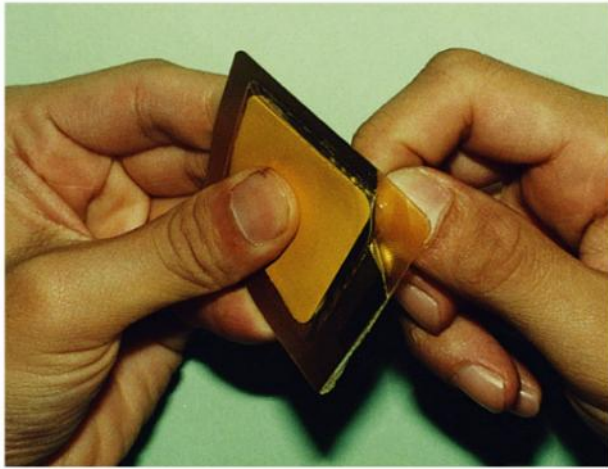
- 尼古丁貼片應在醫師建議下使用，不可使用超過三個月，以免造成副作用，且要視情況調整其他內外科的用藥。
- 尼古丁貼片也可能造成尼古丁過量，一旦出現嘔吐噁心、腹痛腹瀉、頭暈頭痛、易怒、全身無力之現象，應迅速撕去貼片，以大量清水沖洗並就醫，不可使用肥皂水沖洗，因為肥皂水會增加尼古丁吸收的速度。
- 生活上調適的建議：多喝水，果汁，避免飲用茶、咖啡、可樂、酒精等易刺激神經之物質，飲食以清淡為主，以免油膩食物引發吸菸的慾望，多吃可安定神經的食物，如水果、麥芽糖、健素糖，並補充維他命，維生素B群可協助排除尼古丁。

戒煙貼片的副作用

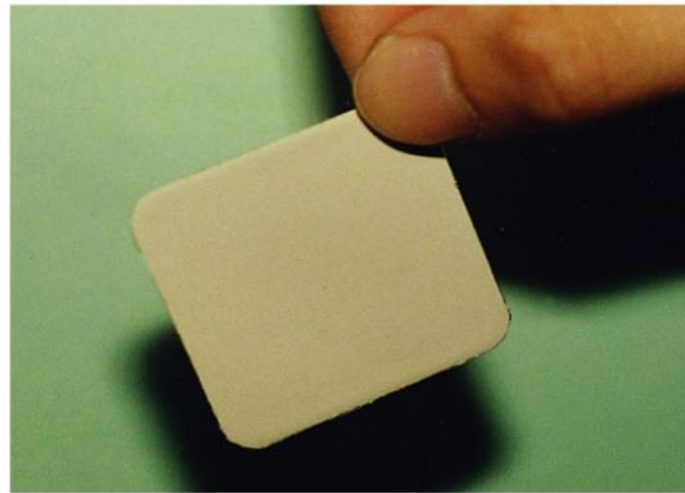
- 1. 皮膚：35%的人會有紅腫及搔癢的現象。
- 2. 中樞神經：
頭痛，失眠(可使用16小時貼片)。
- 3. 心血管疾病：
有冠狀動脈心臟病者會更加惡化。
- 4. 消化道：消化不良。
- 5. 其他：類似感冒的症狀。

貼片使用步驟圖示

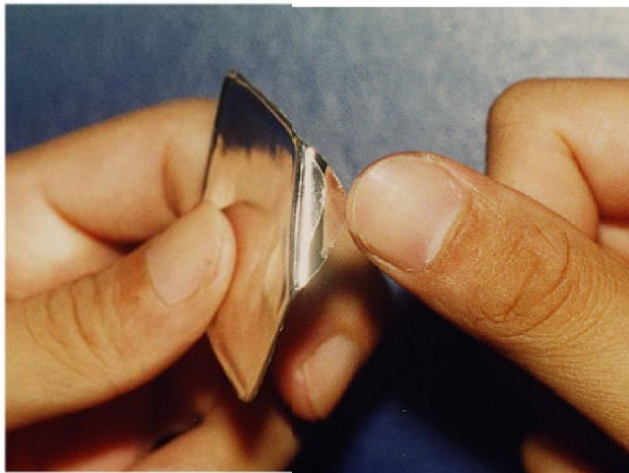
① →
撕開PTP泡殼



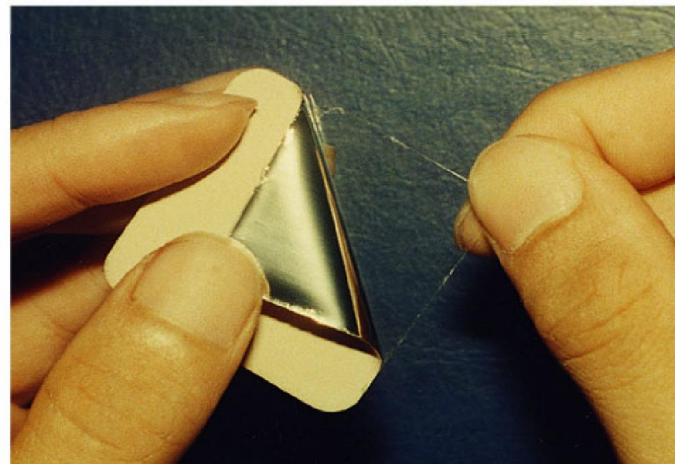
② →
取出膚色貼片



③ →
以大拇指剝開膚色部分



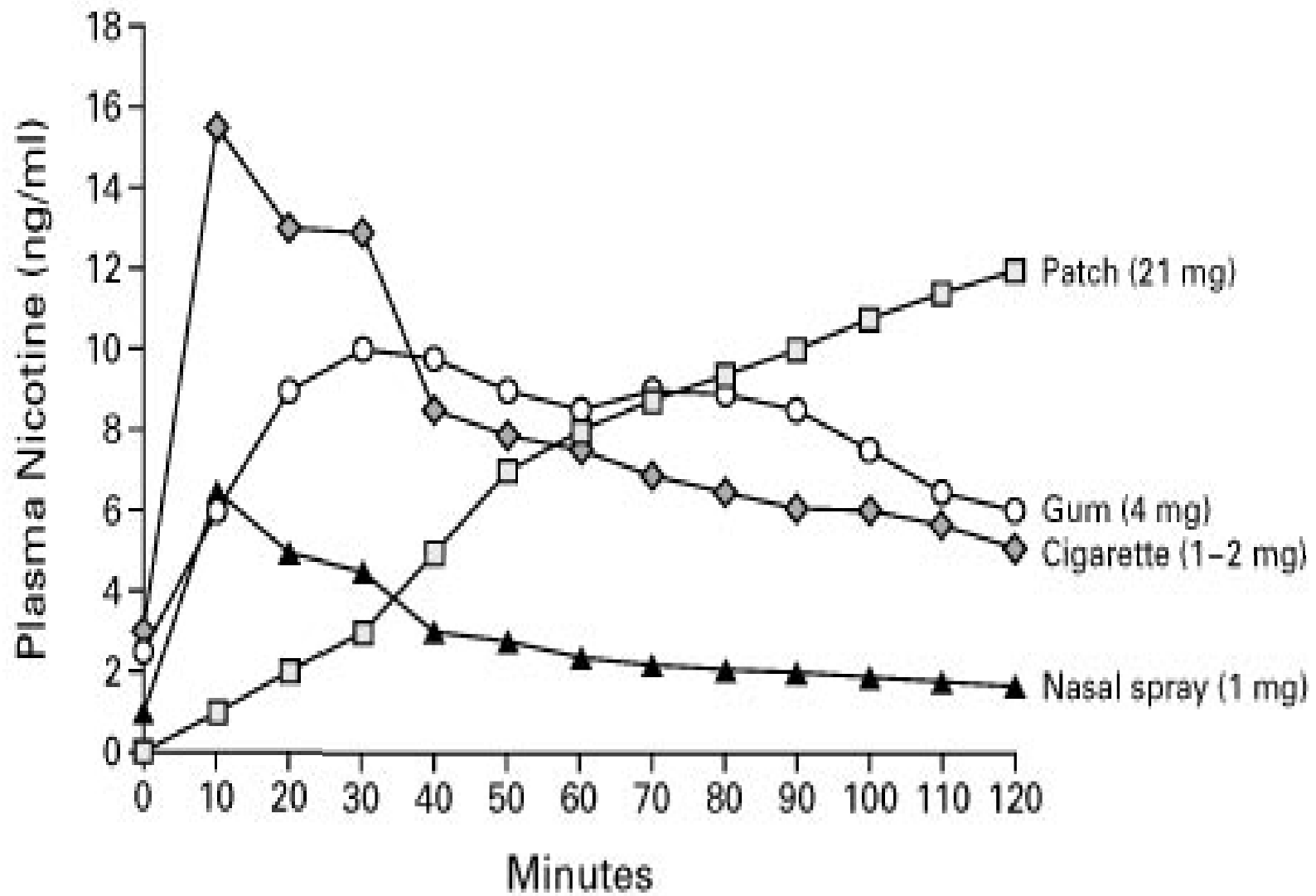
④ →
將黏膠層與透明層剝離



⑤ 膚色面向上，內面黏膠部分貼在乾燥、
乾淨無毛髮處。

貼片常用療程設定

	第1-2週	第3-6週	第7-8週
吸菸量20支以上者	15號每天一片		10號每天一片
吸菸量19支以下者	15號每天一片	10號每天一片	5號每天一片



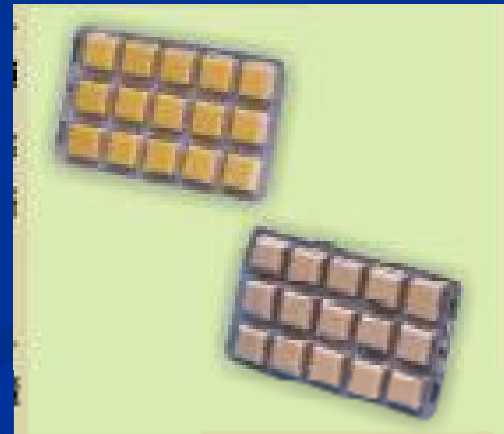
尼古丁口香糖 2mg / 4mg

2mg

- release 0.8-1 mg nicotine
- 使用對象
每日吸菸量小於25支者,
- max daily dose 30片(60mg)。
- 一片嚼片約替代2支菸。

4mg

- release 1.2-1.4 mg nicotine
- 使用對象
每日吸菸量大於25支者
嚴重戒斷症候群者
使用2mg劑量無效者
- max daily dose 20片(80mg)。
- 一片嚼片約替代3-4支菸。



原味 薄荷味 水果味
每盒105錠(15錠X7排)

Nicotine gum 如何使用

吸收方式：口腔黏膜→進入血液速度最快
使用後30分鐘達到最高濃度, 2~ 3小時後恢復正常

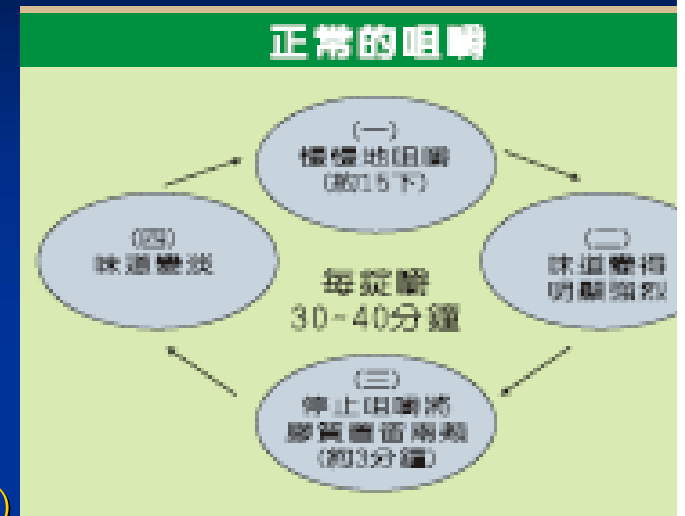
副作用

- (1) 苦味
- (2) 打嗝、氣脹、噁心（吞入尼古丁）
- (3) 下頷關節酸痛

使用禁忌：心血管疾病、消化性潰瘍、口腔炎或食道炎等

注意事項

- 避免使用過快(速度 ↑ dose ↑)
- 避免酸性飲料如咖啡、果汁、汽水(↓吸收)



尼古丁吸入劑

- 適合 20支吸煙者
- 投予劑量：一天至少使用6個膠囊，至多16個
- 療程：治療6-12週，減量治療3個月，總共6個月
- 吸入劑不會有吸菸期間所出現的快速且高的血中尼古丁尖峰。但尼古丁吸入劑會提供抽菸時的尼古丁量的三分之一，這就足以抑制禁斷症狀。
- 使用前15分鐘不可進食或喝酸性飲料。
- 副作用：刺激喉嚨（40%）咳嗽（32%）流鼻水（23%）

四種尼古丁製劑之直接比較

	嚼片 n=127	貼片 n=124	噴鼻劑 n=126	吸入劑 n=127
4週戒煙率	30.7%	36.3%	38.1%	34.6%
12週戒煙率	19.7%	21.0%	23.8%	24.4%
遵醫囑性	38%	82%	15%	11%



WARNING
TOBACCO USE
CAN MAKE YOU
IMPOTENT

Cigarettes may cause sexual impotence due to decreased blood flow to the penis. This can prevent you from having an erection.

Health Canada

輕鬆戒菸

- 戒煙無難事，只怕有心人。
- 醫學文獻證明，在戒煙過程中，若能藉由專業醫護人員的輔導，其成功率大於癮君子自己的意志力，可由3%昇至20%。
- 目前國民健康局在醫院開辦戒煙服務，補助尼古丁置換法，藉由專業醫師的協助，幫您及您的家人遠離菸害。



加拿大的菸包及健康忠告



吸菸令人上癮



孩子會模仿成年人的行為



吸煙傷害妳的胎兒

加拿大的菸包及健康忠告



WARNING
**TOBACCO USE
CAN MAKE YOU
IMPOTENT**

Cigarettes may cause sexual impotence due to decreased blood flow to the penis. This can prevent you from having an erection.

Health Canada



WARNING
**CIGARETTES
CAUSE MOUTH
DISEASES**

Cigarette smoke causes oral cancer, gum diseases and tooth loss.

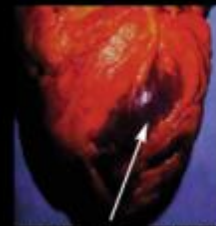
Health Canada



**DON'T
POISON US**

WARNING: Second-hand smoke contains carbon monoxide, ammonia, formaldehyde, benzo(a)pyrene and nitrosamines. These chemicals can harm your children.

Health Canada



WARNING
**CIGARETTES ARE A
HEARTBREAKER**

Tobacco use can result in the clogging of arteries in your heart. Clogged arteries cause heart attacks and can cause death.

Health Canada



WARNING
**TOBACCO SMOKE
HURTS BABIES**

Tobacco use during pregnancy increases the risk of preterm birth. Babies born preterm are at an increased risk of infant death, illness and disability.

Health Canada



WARNING
**CIGARETTES
LEAVE YOU
BREATHLESS**

Tobacco use causes crippling, often fatal lung diseases such as emphysema.

Health Canada



WARNING
**CIGARETTES
CAUSE STROKES**

Tobacco smoke can cause the arteries in your brain to clog. This can block the blood vessels and cause a stroke. A stroke can cause disability and death.

Health Canada



WARNING
**CIGARETTES
CAUSE LUNG
CANCER**

Every cigarette you smoke increases your chance of getting lung cancer.

Health Canada

澳洲的菸包及健康忠告



社區好醫師提供協助戒菸 共創健康生活

全民健保局
「全民健保家庭醫師整合性照護制度試辦計畫」
特約合作診所

歡迎加入 **士林社區醫療群**

為了要推行全民健保局
「全民健保家庭醫師整合性照護制度試辦計畫」
士林社區醫療診所和振興醫院合作，提供24小時
急電話諮詢服務，民眾整體性的醫療照顧，積
宣導「健康家庭」觀念，讓大家得到更周全的
療服務；整個機制都是在全民健保局督導下進
，資訊安全隱密，歡迎全家加入「健康家戶」。

士林社區醫療群 合作醫院：振興醫院
(憑轉診單，掛號費優惠50元)

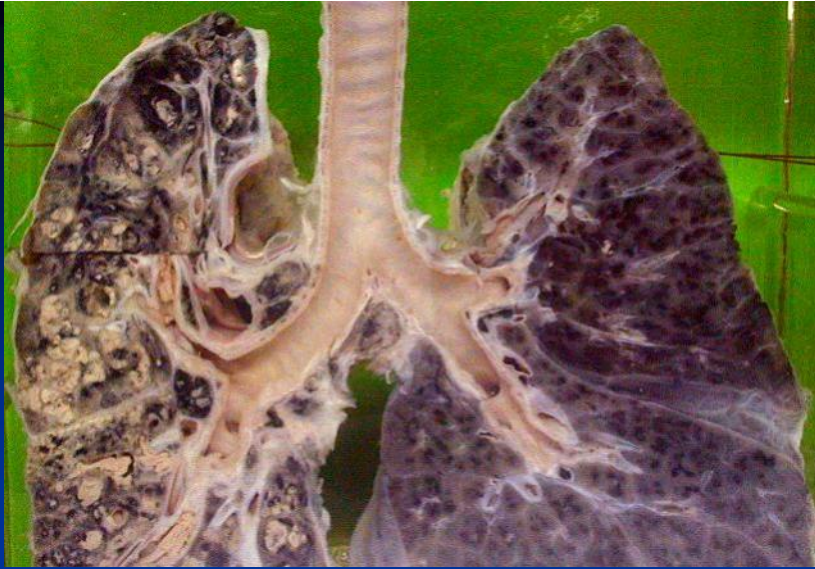
專業輔導 助您戒菸
戒菸非難事，專業協助陪伴您

戒菸專線服務中心
0800-63-63-63
免付費專線電話

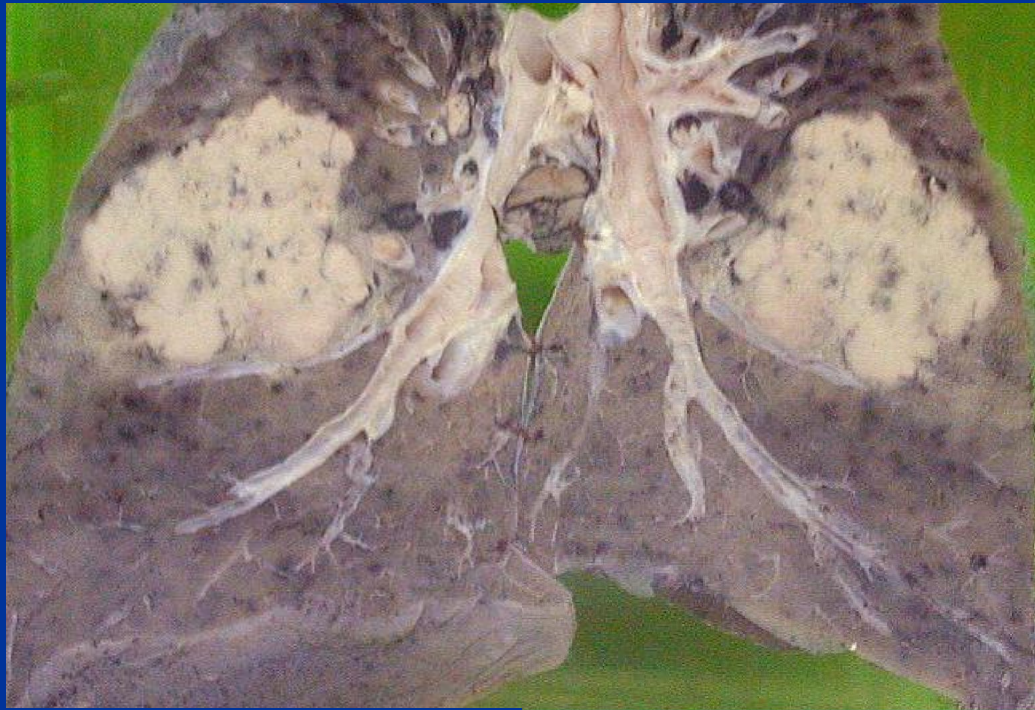
我們戒菸成功了
你心動了嗎？
趕快加入我們的行列吧

戒菸排行榜

陳志隆
翁志梅



肺結核



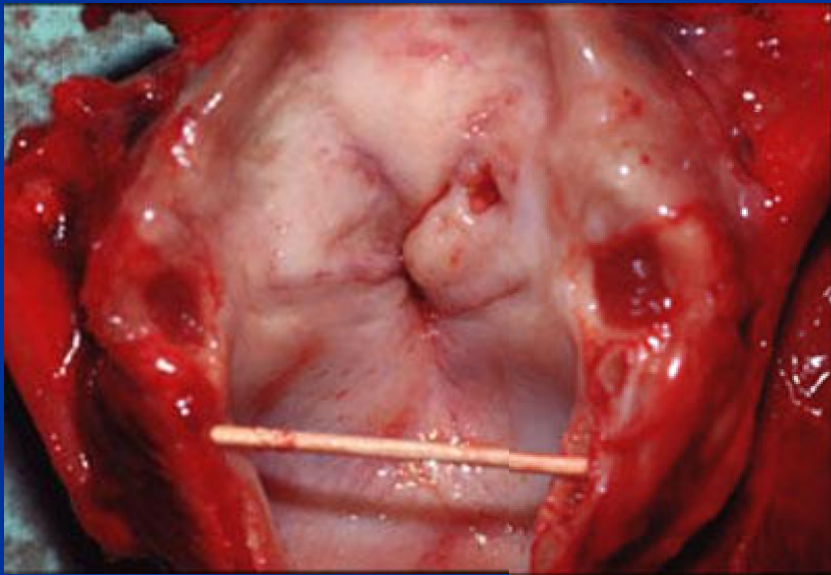
肺癌



口腔癌



鼻癌



喉癌

癌症圖片

- 吃檳榔，口腔癌，白斑 紅班



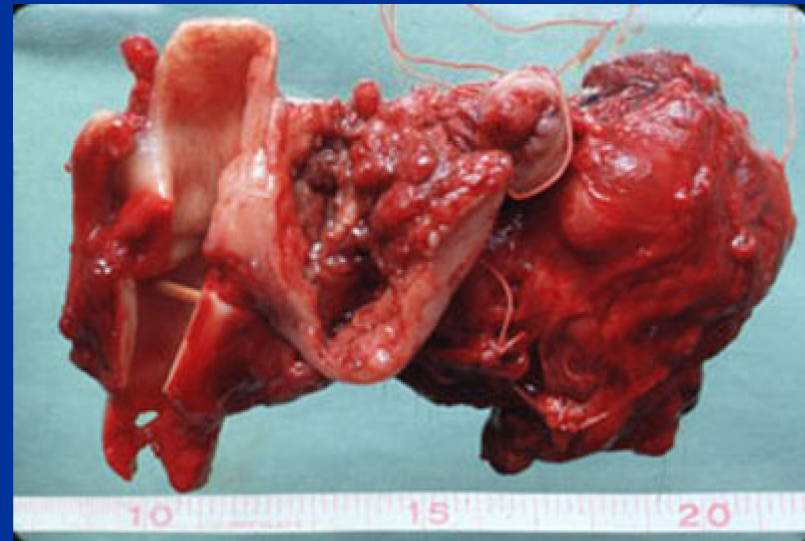
癌症圖片

- 鼻咽癌頸部轉移



癌症圖片

- 口腔癌 下咽癌



家庭醫學科戒菸門診時間表

	星期二	星期三	星期五
上午	羅亞蘭	薛樹清	
下午	簡武雄		簡武雄

有獎徵答1

- 請說出五項吸菸的害處？



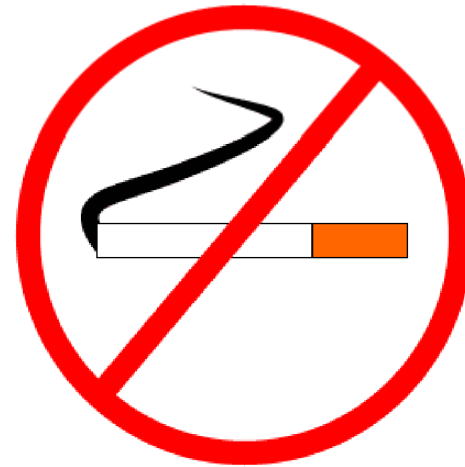
有獎徵答2

- 請說出三項戒菸的好處？



有獎徵答3

- 請說出目前最常見的尼古丁替代療法？如何取得幫助戒煙的藥物或幫助？



謝謝您的參與！



有氧
21
3
戒菸好簡單！

現在就上「戒菸就贏」網站
www.quitandwin.org.tw
跟著CoCo一起做「戒菸有氧運動」
財團法人星代基金會

戒菸運動，你今天做了沒？