

當禁煙範圍不斷擴大，當可攜帶入境免稅香煙減至十九支，當明知吸煙危害健康，煙民還是不肯戒煙。是他們太自私，罔顧他人健康及感受，只顧滿足一己吸煙慾望嗎？

其實，他們是迫於無奈的。長期吸煙的煙民受制於尼古丁，沒有它，人便無法受控，這便是上了煙癮。所以要他們戒煙，是一件絕對艱難的事。有幾艱難？請聽醫生分析及戒煙者的心聲。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

► 林冰醫生說，尼古丁會上癮，大大影響吸煙者的行為模式。



► 當煙稅不斷增加，吸煙人士仍沒有減少。

吸

煙危害健康，長期吸煙會導致心臟病、中風、肺癌、喉癌、食道癌、腎癌、慢阻肺病、白內障等等，煙民不是不知，但他們為何仍是不戒煙呢？

「因為他們認為吸煙不是病，吸煙只是習慣、興趣，又不是犯法，為何要戒？其實吸煙的確是一種病！」養和醫院呼吸系統中心主任林冰醫生說。

世界衛生組織將吸煙定為疾病，在國際疾病密碼 (International coding of disease) 中位列第九版，編號是 [v1.573]。

吸煙除引致高血

點解咁難？

壓心臟
病，亦會令人短

命！英國於五六十年代

展開的研究，訪問三萬多位醫生，記錄是否有吸煙習慣，四十年後重訪，發現很多已去世，而吸煙者比不吸煙人士早死十年！

另一於九七年在權威醫學雜誌《刺針》發表的研究，從九十年代各地人口的生活習慣、經濟及傳染病情況，預計二〇二〇年的十大致死原因，發現前五位的

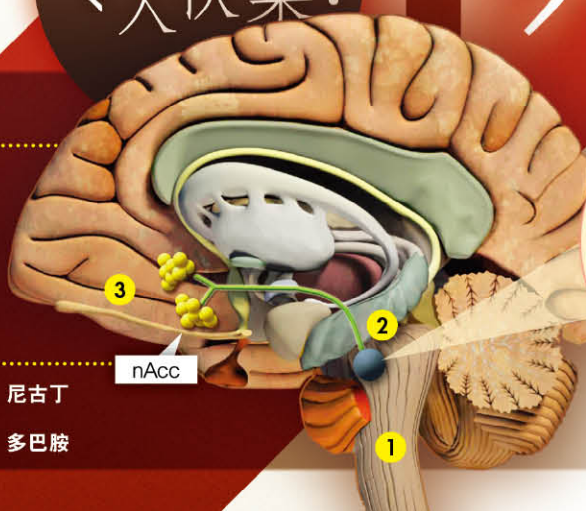
是心臟病、中風、慢阻肺病、肺炎、肺癌，都與吸煙有關。

「這個預計，與目前香港的情況不謀而合，根據衛生署統計資料，〇五年香港十大致死原因，就是上述五位。」林冰醫生說。

吊癮有幾辛苦？

吸煙是可預防的病，只要不吸煙就是。但戒煙困難嗎？馬克

吸煙令人快樂？



尼古丁上癮過程：

- 1) 吸煙後尼古丁進入肺部，經肺氣泡換氣後，尼古丁隨氣體進入血液內，30秒後已上到腦；
- 2) 中腦有一個尼古丁受體，當尼古丁到達並被接收後，大腦會發放一個訊號，傳到nAcc；
- 3) nAcc收到此訊號後就會釋放多巴胺及腎上腺素，令人獲得獎賞及滿足感。

註：尼古丁上癮機會率是28%，大麻是8.2%，可卡因是11.6%，酒精是5.2%。

● 尼古丁
● 多巴胺

3類戒煙藥

1 尼古丁補充劑 (NRT)

含有少量尼古丁，用後可避免出現吊癮的徵狀。這類有香口膠、藥貼及噴霧形式。毋須醫生處方，一般藥房有售。

好處是有多種款式，任何人都可以使用，孕婦或有病時都可使用。

壞處是如使用錯誤，就完全無效。

A) 尼古丁戒煙貼通過皮膚吸收，要八小時後血液才夠份量，故要睡前貼。如早上才貼，整個上午至下午四時都在受苦，令人誤以為無效，最終戒煙失敗。

B) 尼古丁香口膠，用後需要二十分鐘後血液才夠份量，故當癮起才咀嚼已經太遲，應定時用，每兩小時一塊。此香口膠不可搏命咀嚼，否則尼古丁會被全部釋放，隨口水進入食道，有燒心感覺，故正確使用是咀嚼兩啖然後含住，再咀嚼兩啖又含住。

註：一年持續戒斷率約10%

2 鹽酸安非他酮緩釋片 (Zyban)

非尼古丁類，原是抗抑鬱藥，給越戰退伍軍人用，軍人服後不想吸煙，發現原來可作戒煙藥。它的原理是：第一、阻礙大腦回收多巴胺，令人保持快樂；第二、與尼古丁爭接收位置，令人就算吸入尼古丁都不會有快感。

如有羊癇症、腦部受損，或服食精神科藥物、有暴食症，就不宜服用。此藥可延緩體重增加。

註：一年持續戒斷率約18%

3 伐尼克蘭 (Varenicline)

同樣屬非尼古丁類。第一任務是假扮尼古丁，服後去到尼古丁受體位置，讓大腦釋放多巴胺令人心安滿足；第二任務是霸位，霸佔尼古丁受體後，當這人吸煙，尼古丁無法接近，令吸煙帶不到快樂滿足感，減低對吸煙的渴求。

不良反應包括惡心、失眠、發怪夢、頭痛、腸胃不適。當中約有三成人服後有惡心感覺，飲一大杯水可舒緩。

如有抑鬱症，不宜服用。

註：一年持續戒斷率約40%



月，便能脫煙癮。脫癮後如朋友送上點燃中的香煙，你吸第一口時會覺頭暈，但吸第二口時，當中的尼古丁將你大腦中的尼古丁受體叫醒，到時會吸得更瘋狂！」

這次Tony求見醫生戒煙，是因為哮喘日見嚴重，吸煙令哮喘發作更辛苦，所以當林醫生問他日後朋友給他香煙時，他會怎樣做？Tony堅決地說會拒絕。於是，林醫生給他處方伐尼克蘭 (Varenicline)，在剛過去的三星期，令

Tony失去吸煙的渴求。 「第一個星期，醫生容許我繼續吸煙，我知還有一星期可以吸，當然不執輪用盡，但很奇怪，當我服藥後再吸煙，吸入口中的香煙完全沒有味道，像吸空氣似的。之後幾日我當然繼續吸，但就愈來愈沒有感覺（快感），漸漸也就沒興趣，到了第二個星期要完全不吸，我好輕易度過，一點也不痛苦……」Tony說。目前雖然只進行了三星期，但Tony對這次戒煙十分有信心，而他亦希望自己戒煙成功後能成為友儕間的榜樣。「你問我日後朋友會否引誘我？我相信不會，因為他們都知道吸煙的壞處，大部分都想過戒，只是無法實

行。三個月後我成功，我會告訴他們：戒煙其實不難！」 林冰醫生說，研究發現，一般人要戒九次才能成功！所以如果閣下戒煙成功，是一件值得自豪的事，應將它與友儕分享。如戒煙後覺得別人吸煙好臭，即已經成功。如果沒信心，建議繼續用藥。因



吊癮徵狀

抑鬱
失眠
疲倦
頭痛
腸胃不適
渴求
坐立不安
注意力無法集中
易怒
焦慮



黃毓民多年前成功戒煙，重了30磅。

煙癮呼喚 最終失守

為何會這樣？「吸一支煙，血液內的尼古丁含量可以維持兩小時。兩小時後不吸煙，跌出滿足範圍。」

第二個常見徵狀，是容易發怒，林醫生一位戒煙病人向他說，上次去溫哥華度假嘗試戒煙，結果太太送上早餐動作慢一點就發脾氣，他知道不對路，快快吸口煙，便沒事了。 注意力不集中，亦是常見吊癮徵狀。「很多煙民指不吸煙難以思考，一吸便靈感到。吸煙幫助思考？不是，只是因為吊癮時想着要吸煙，致難以其中思考其他事情。」 「吊癮亦會令人無法入睡，心思思的，約有六成人會抑鬱。」林醫生說。

戒煙後 如何抗拒引誘

1 建立正確價值觀，不斷鼓勵自己，因為做到全世界第二難事，戒煙成功！

常問自己當初為何戒煙，戒煙目的仍在嗎？令自己知道有更重要的事。

2

外，開始有吊癮徵狀。一個長期吸煙人士，不會笨到兩小時後才吸第二支煙，他會差不多時間便又吸一支。」林醫生說。 一般人白天清醒時間約十六小時，所以有些戒煙人士戒至每日吸六至八支，已無法再減下去，再減就受苦。而令戒煙人士難以頂住吊癮之苦的，是第一次癮起約一分鐘便過去，第二次攻勢約一小時後再來，但攻勢會更強，維持更長，如果都頂得住，第三次第四次，頂到十幾次，意志便會崩潰。



縱使煙盒上印滿吸煙危害健康的訊息，但煙民亦無法抗拒地購買、吸食。

吸煙如吸空氣？

所以單靠個人意志戒煙，的確是難事。自行去藥房購買戒煙貼、戒煙香口膠、戒煙噴霧有幫助嗎？林冰醫生說，必須清楚明白使用方法，否則徒然。所以，他認為有決心戒煙人士，最好能找醫生協助，配合戒煙藥物。

「一般戒煙程，無論有藥物協助或單靠意志，能頂得住三個

三十五歲的Tony，十年前應女友要求嘗試戒煙，結果捱了兩個星期吊癮之苦，終告投降。「我中一時開始吸煙，大約一年後我便知道自己上癮了，整天心思想着要吸煙，一放午飯便立即離校吸煙。想吸煙但沒煙吸時，的確是囉囉嘮嘮，無法集中精神……到後來戒煙時，靠意志頂住，但頂得一次，兩次，愈來愈難頂，頂到人都暴躁起來！」

到最後，Tony在煙癮的不斷呼喚下，想到吸煙又不是犯法，何必逼自己呢？意志終於失守，取出煙包吸一口煙，所有煩躁不安、焦慮隨着呼出的一縷輕煙而消散。