

熄菸惜健康



台大醫院家庭醫學部

郭斐然 醫師



吸菸有好處？

- 一個美國的菸商到法國市集上大談抽菸的好處。突然，有位老人走上來，大聲說道：「女士先生們，抽菸可有三大好處：第一，狗怕抽菸的人；第二，小偷不敢偷抽菸的人家；第三，抽菸者永遠年輕。」一時間，台下觀眾情緒振奮，那位商人更是喜形於色。



吸菸有好處？

「為什麼呢？因為：

- 一，抽菸的人駝背的多，狗看到了會以為人家正要拿石頭打牠
- 二，抽菸的人半夜會一直咳嗽，小偷還以為他沒睡，不敢偷。」
- 那為什麼會「永遠年輕」呢？「抽菸的人都很短命，所以永遠年輕。」



吸菸者的心聲（來自部落格）

抽煙的好處：

- 防止憂慮症 現代人只注意身體健康 然而心理壓力問題更可怕 重則自殺 輕則無法工作 造成嚴重社會問題
- 增加社交交流 香菸和酒一樣 都是一種放鬆交流增進關係的產物 讓彼此距離增進 抽煙也可以很優雅
- 增加經濟消費 目前經濟蕭條 對一般吸煙者而言 抽煙是最廉價的減壓消遣 一杯茶 咖啡 一根菸 感覺快樂似神仙 很多人可以少吃一餐 也要買包菸 可見香菸對經濟消費功不可沒
- 為何要戒菸呢？難道你想有憂慮症 只能孤僻一人 減少社交 經濟蕭條 造成大家賺不到錢的連鎖反應？



覺得戒菸是剝奪了生活的樂趣？

- 請思考什麼是快樂？
 - 爬山旅行，看風景很快樂
 - 吃大餐、吃美食很快樂
 - 聽音樂、看電影很快樂
- 吸菸的快樂是化學的，是尼古丁造成的
 - 吸菸和吸毒一樣，產生的快樂是腦部的化學反應
 - 菸癮和毒癮一樣，是有害健康的
- 人應該追求真正的快樂，不是尼古丁
- 趕快戒菸，才能脫離菸癮的痛苦



覺得戒菸很難、很痛苦？

- 戒菸痛苦是尼古丁戒斷症狀的關係
 - 焦慮、緊張、坐立難安
 - 心情不好、容易生氣
 - 注意力不集中、工作效率差
 - 失眠
- 戒斷症狀是短暫的，通常不超過一個月
- 只要忍耐一段時間，會越來越好
- 藥物治療是解決痛苦的最佳方法



對吸菸療效的誤解

- 吸菸可以提高工作效率
- 吸菸可以解除壓力
- 吸菸可以排解焦慮
- 其實吸菸只能緩解戒斷症狀，吸菸的療效僅限於尼古丁成癮者
- 本來只有5分焦慮，加上菸癮變成8分，吸菸以後恢復5分，以為有療效，其實沒有改變什麼，不吸菸就不會這麼焦慮



內容大綱

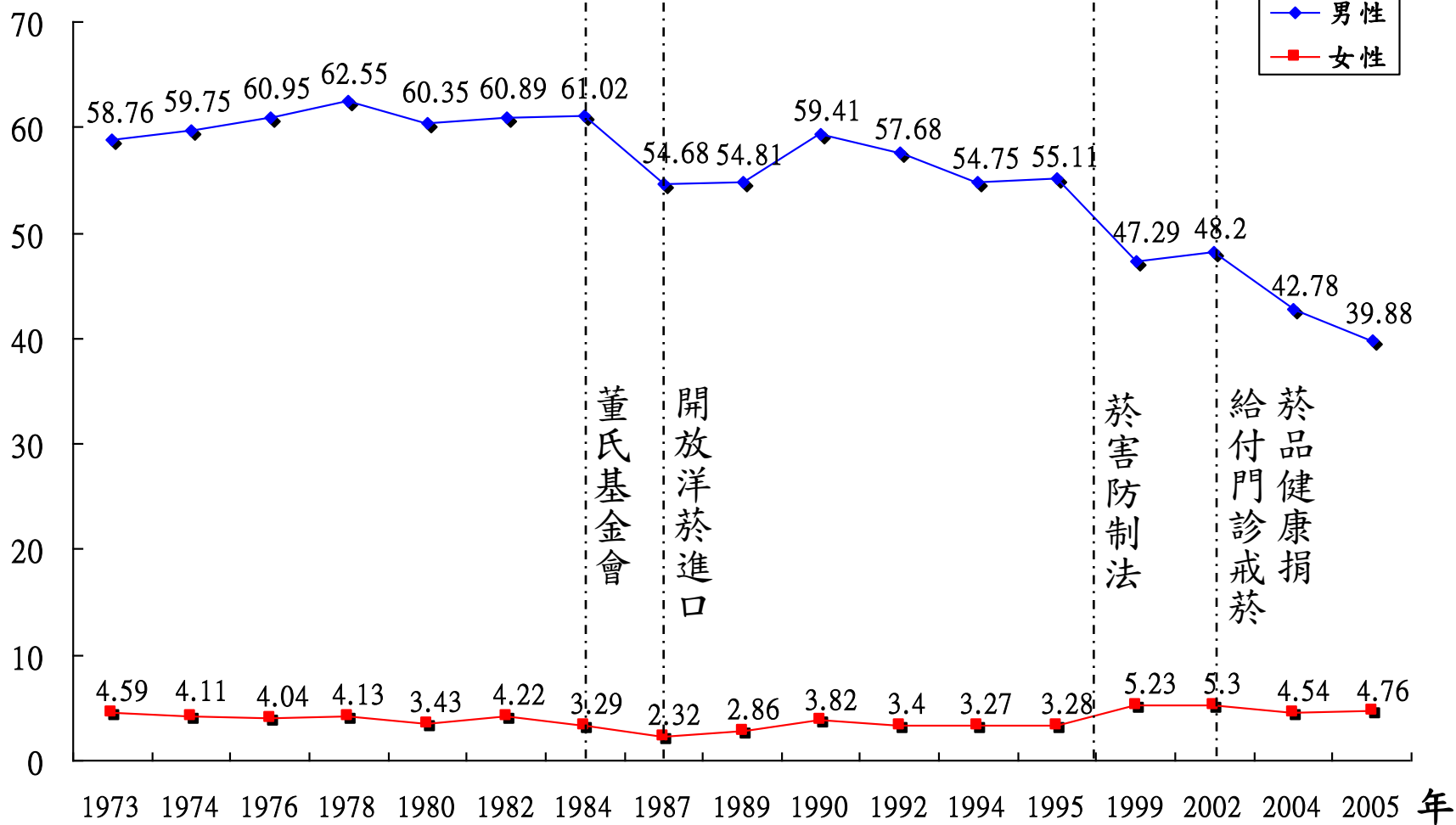
- 吸菸的危害
- 戒菸的益處
- 尼古丁成癮與戒菸治療
- 戒菸的藥物治療
- 戒菸的行為治療
- 國健局門診戒菸規範



第一章 吸菸的危害

我國18歲以上歷年吸菸率

吸菸率(100%)



資料來源：國民健康局網站



吸菸對身體的影響

- 吸菸不只是對肺部有害，而是對全身的器官都有影響。
- 吸菸導致的癌症也不只肺癌而已。
- 在已開發國家中，因為吸菸死亡的人數比吸毒、意外或愛滋病還多



從死亡率看菸害

- 吸菸者平均比一般人減少13-14年的壽命
- 每五個死亡的人，就有一人和菸害有關
- 全球每年有500萬人死於菸害，估計到2020年全球每年會有1,000萬人死於菸害

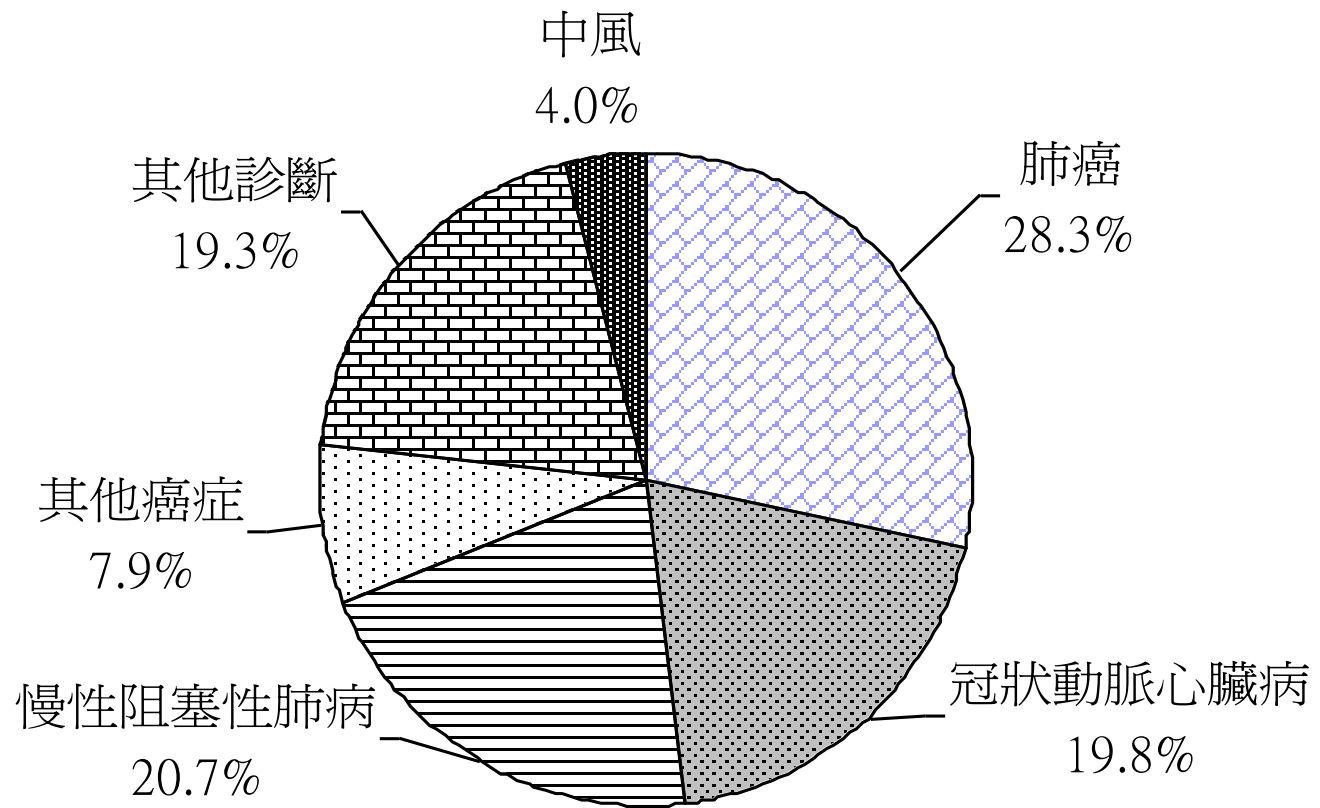
台灣吸菸者各種死因之相對危險

	男性	女性
總死亡率	1.55	1.89
癌症死亡率	1.67	2.42
口腔咽喉癌	2.60	
鼻咽癌	1.78	
食道癌	3.18	15.57
胃癌	1.68	
直腸癌	2.06	
肝膽癌症	1.46	5.03
肺癌	2.73	3.36
子宮頸癌		5.78

	男性	女性
糖尿病	1.51	1.09
心臟血管疾病	1.49	1.69
高血壓	1.16	1.16
缺血性心臟病	2.06	3.58
腦血管疾病	1.65	2.08
呼吸道疾病	1.67	3.04
慢性支氣管炎	3.13	
慢性阻塞性肺病	2.65	2.19
消化器官疾病	1.69	1.27
潰瘍/腸道出血	3.00	22.28
肝硬化	2.01	0.71
腎臟疾病	2.23	0.94
意外	1.66	1.70

吸菸的死因分布

美國每年可歸因於吸菸之死亡人數百分比（1997-2001之平均）





吸菸與癌症

- 香菸含有4000多種物質，其中至少有60餘種致癌物
- 癌症死亡的個案中，百分的三十和吸菸有關
- 台灣每年有3萬2千人死於癌症，其中一萬人與抽菸有關

- 肺癌

- 食道癌

- 口腔及咽喉癌

- 胰臟癌

- 子宮頸癌

- 腎臟癌

- 白血病

- 胃癌

- 膀胱癌

- 乳癌



肺部的影響(I)

- 吸菸最容易讓人聯想到的是肺部疾病。
 - 排痰功能受損，使得焦油和微粒堆積在肺泡
 - 降低免疫力，容易受到感染。
 - 刺激慢性發炎
 - 肺功能變差
 - 引起癌化病變
- 肺部在青少年期更易破壞
- 對肺部的破壞，女性大於男性



肺部的影響(II)

- 與吸菸有關的肺部疾病主要是慢性支氣管炎、肺氣腫、社區感染性肺炎及惡性腫瘤。
- 慢性支氣管炎76%-98%是抽菸所引起，幾乎可以說沒抽菸的人不會得慢性支氣管炎。
- 2000年有文獻報告一百萬個出院病例的分析，發現吸菸是社區感染性肺炎的危險因子。
- 其他與吸菸有關的肺部疾病還包括氣胸、感冒、肺部出血、並會加重氣喘的發作。
- 在印度，吸菸也被證實和肺結核有關，並導致肺結核一半的死因。



心臟血管及腦血管疾病

- 尼古丁雖然不是致癌物，但是對心血管系統有非常不利的影響
- 尼古丁會活化交感神經，使心跳加快，血壓上升，冠狀動脈收縮，造成心肌缺氧。
- 在脂肪代謝方面，尼古丁造成脂肪分解，釋出脂肪酸，促進肝臟製造極低密度脂蛋白膽固醇
- 吸菸產生一氧化碳，導致血液攜氧量下降。吸菸也會影響心肌的氧氣利用，增加血小板活性，與前述尼古丁作用加起來，造成粥狀血管硬化。

與吸菸有關的心血管疾病（相對危險）

病名	男性	女性
冠狀動脈心臟病		
35-64歲	2.80	3.08
65歲以上	1.51	1.60
其他心臟病	1.78	1.49
腦血管疾病		
35-64歲	3.27	4.00
65歲以上	1.63	1.49
粥狀動脈硬化	2.44	1.83
主動脈瘤	6.21	7.07
其他動脈疾病	2.07	2.17



新陳代謝疾病

- 糖尿病男性相對危險為1.94，女性為1.42。
糖尿病吸菸者的胰島素需求量增加15-20%
- 加上糖尿病本身是心臟血管疾病的危險因子，
吸菸加糖尿病的傷害更是嚴重。
- 甲狀腺功能低下者抽菸其病情會加重
- Grave's症患者(甲狀腺亢進)抽菸其凸眼症、
眼睛不適會更嚴重
- 吸菸增加骨質疏鬆症，1/8髖骨骨折為抽菸所致，
增加脊椎骨折危險3倍，髖部骨折1.4倍



吸菸與生育功能

- 男性精蟲減少，品質較差
- 男性勃起失常
- 女性早發性停經，不孕症
- 較多染色體分裂異常，產生不正常細胞，容易有不正常的胚胎



吸菸與懷孕

- 容易流產、死產
- 前置胎盤、胎盤早期剝離
- 羊膜早期破裂
- 嬰兒體重減輕（平均150-250公克）
- 胎兒肺成熟較差，容易得肺炎、氣喘
- 智力及行為（過動症）之影響
- 嬰兒猝死症



其他疾病

- 胃及十二指腸潰瘍
- 食道胃酸逆流
- 白內障、失明
- 牙周疾病
- 皮膚長皺紋，老化
- 睡眠呼吸中止症候群



證實與二手菸有因果相關的疾病

證據充分

嬰兒猝死症

兒童呼吸道感染

兒童氣喘

冠狀動脈疾病

嬰兒低出生體重

兒童中耳疾病

成人肺癌

有證據但不充分

早產

鼻咽癌

肺功能下降

兒童癌症

中風

慢性阻塞性肺病

乳癌

成人氣喘



第二章 戒菸的益處



戒菸以後的反應及好處

■ 20分鐘

- 血壓下降至正常、脈搏下降至正常
- 手腳溫度升高至正常

■ 8小時

- 一氧化碳血中濃度降至正常
- 氧氣血中濃度增至正常

■ 24小時

- 心臟疾病發作減少

■ 48小時

- 神經末梢新生，嗅覺及味覺變好



戒菸後的反應及好處

- 2個星期至3個月
 - 循環改善，走路變得更輕鬆
 - 肺功能可增加30%
- 1至9個月
 - 減少呼吸道的症狀，如咳嗽、痰、氣喘
 - 肺部纖毛再生，促進排痰及清除功能，減少呼吸道的感染
- 1年
 - 心血管疾病之危險減少為吸菸者之一半



戒菸後的反應及好處

■ 5年

- 肺癌死亡率是每日一包菸者之一半
- 口腔癌、食道癌、喉癌的危險減少一半
- 腦血管疾病在 5-15 年後和非吸菸者相同

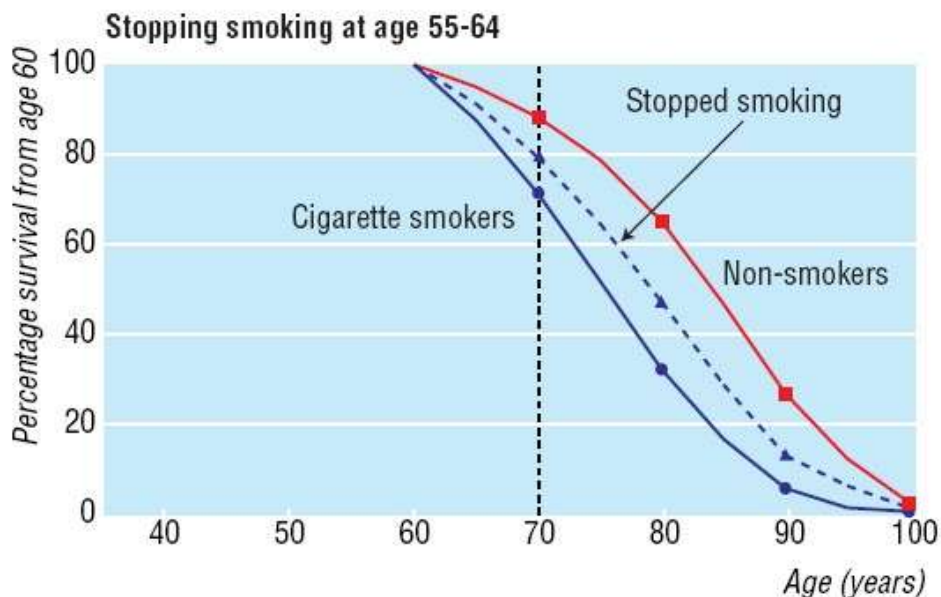
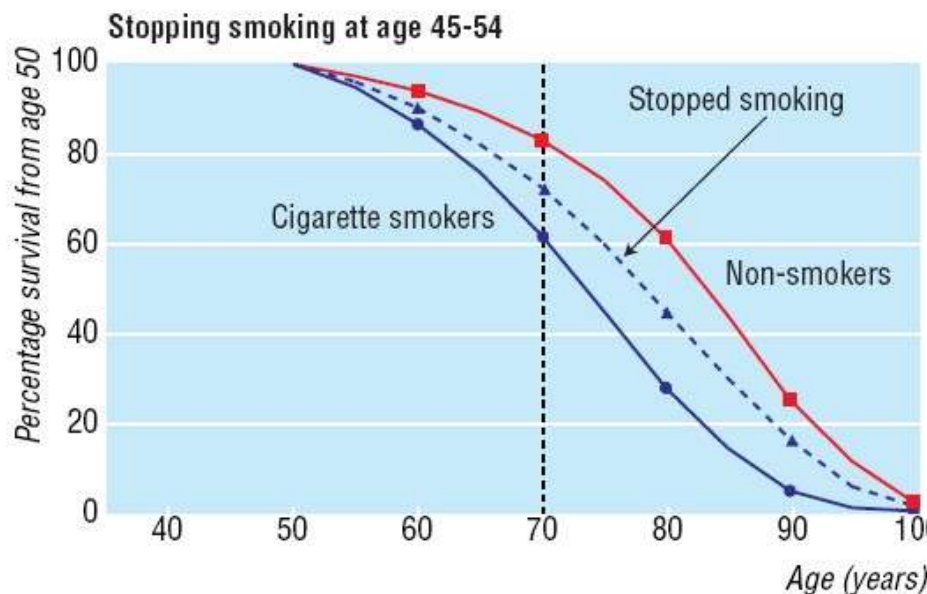
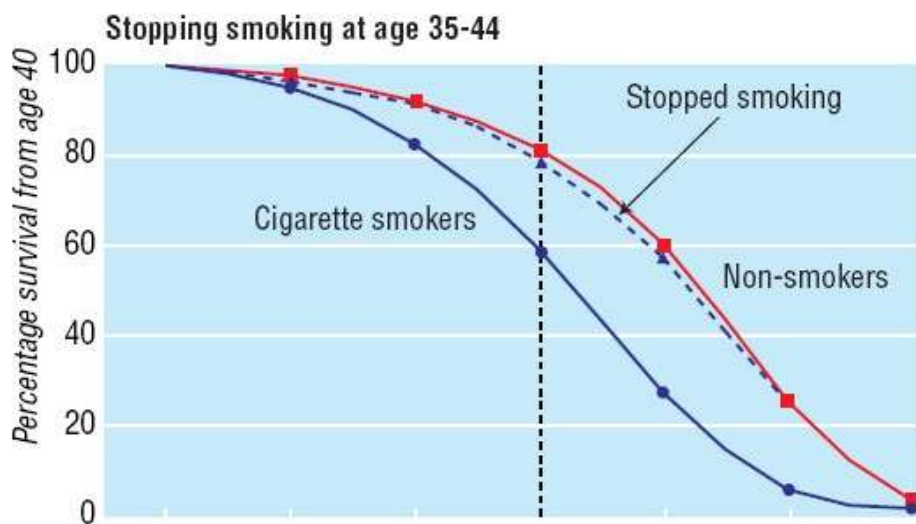
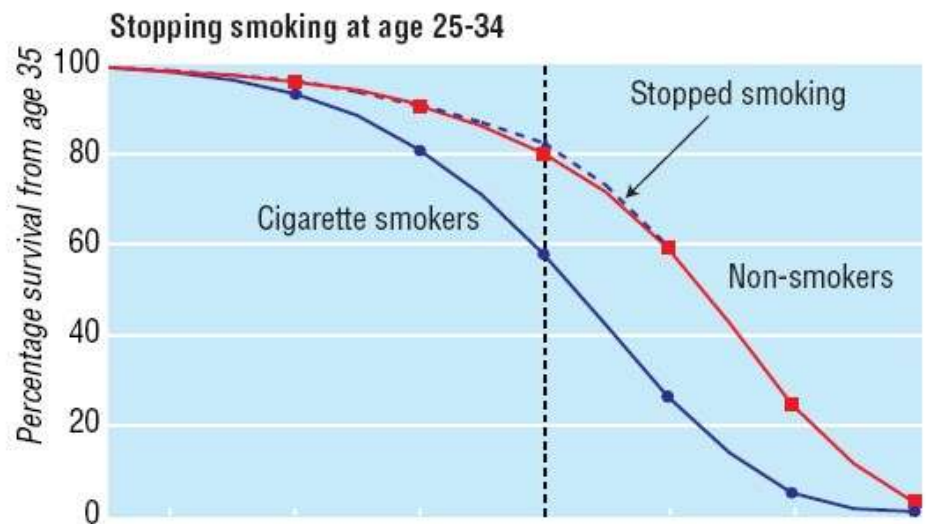
■ 10年

- 肺癌死亡率和不吸菸者相同
- 癌前變化消失
- 口腔癌、食道癌、喉癌、膀胱癌、腎臟癌、胰臟癌的危險減少

■ 15年

- 心血管疾病之危險和未吸菸者相同

英國醫師分別在四個年齡層戒菸與死亡率的關係



第三章

尼古丁成癮與戒菸治療



影響戒菸成功的因素

■ 動機強度

增強動機

- 吸菸的害處
- 戒菸的好處

■ 成癮性

成癮性的克服

- 生理上的依賴：
尼古丁戒斷症候群的克服
- 心理上的依賴：
環境的改變與新習慣的取代



尼古丁戒斷症候群

- 約50%的戒菸者發生
- 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（DSM-IV，24小時內 \geq 4個）

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



尼古丁戒斷症狀

- 戒菸者最大的障礙
- 只要幾個鐘頭不抽菸，就可能產生戒斷症狀

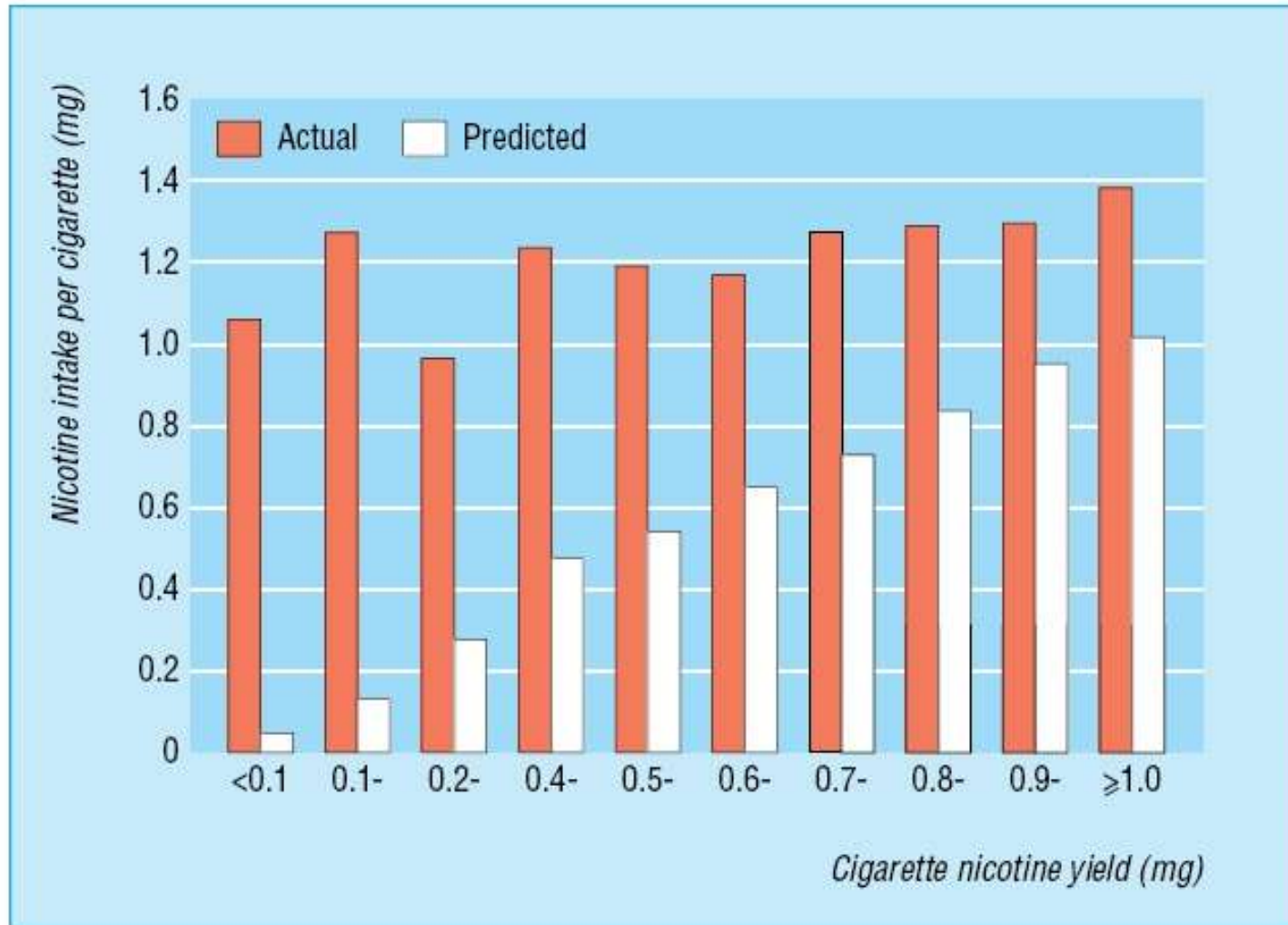
症狀	持續時間	機率
頭暈	<48小時	10%
睡眠障礙	<1週	25%
注意力不集中	<2週	60%
渴求香菸	<2週	70%
易怒、攻擊性	<4週	50%
憂鬱	<4週	60%
坐立難安	<4週	60%
食慾增加	<10週	70%



吸菸者的尼古丁調節

- 吸菸者會以吸入量、吸入深度調節尼古丁的吸收，以維持恆定的尼古丁吸入量。
- 即使換成淡菸，尼古丁的吸入量並沒有改變多少，故其他的有害物質吸入量也沒有改變。
- 如果只減少每日吸菸數目，也有同樣的調節現象，故為無效的戒菸方法。

吸淡菸者的尼古丁吸入量





淡菸的陷阱

- 淡菸銷售的目標
 - 青少年：比較不會嗆
 - 女性：比較不會有口臭、牙齒發黃
 - 想戒菸又戒不成功的人：以為對身體危害較小
- 低焦油、低尼古丁是靠濾嘴通風孔達到的
 - 只有使用機器測試時才有低焦油、低尼古丁的效果
 - 只要掐住濾嘴，封閉通風孔，濃度就會上升
- 有害物質並沒有真正減少
- 美國肺癌病人控告菸商，利用淡菸使他們誤以為吸淡菸不會得肺癌

第四章

戒菸的藥物治療





戒菸藥物分類

- 尼古丁取代療法
 - 嚼錠、貼片、噴鼻劑、吸入劑、舌下錠
- 非尼古丁戒菸藥物
 - 耐菸盼 (Zyban)，戒必適 (Champix)

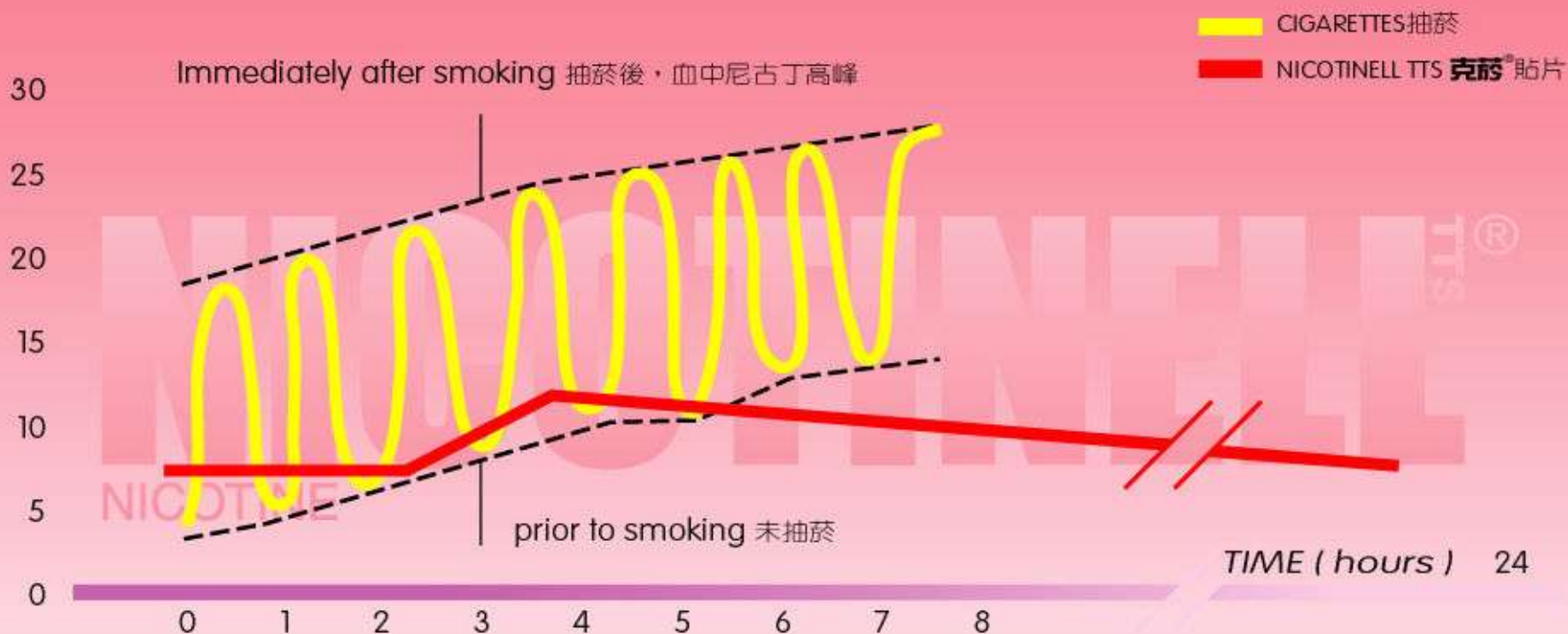


尼古丁取代療法的好處及侷限

- 減輕尼古丁戒斷症狀，降低戒菸的痛苦
- 使吸菸者不暴露於致癌物及其他有毒物
- 尼古丁濃度較低，穩定及緩慢的釋出尼古丁，以減少吸菸者感官上之刺激（減少正向增強作用）
- 由於無法到達與香菸一樣的最高濃度，不能完全解除菸癮

尼古丁取代療法的原理

抽菸與貼克菸[®]貼片20後在血中尼古丁濃度變化



NICOTINELL[®]

NICOTINE



NICOTINELL TTS
10



NICOTINELL TTS
20



NICOTINELL TTS
30

貼片面積
尼古丁含量
每cm²釋出尼古丁的量
每天釋出尼古丁的量

10cm²
17.5mg
0.7mg/cm²
7mg/24hrs

20cm²
35mg
0.7mg/cm²
14mg/24hrs

30cm²
52.5mg
0.7mg/cm²
21mg/24hrs

■ 一天一包菸以上者

第1-4週

第5-6週

第7-8週

30

CG - SMC

每天使用一片
克菸[®]貼片 30號

20

CG - PF

每天使用一片
克菸[®]貼片 20號

10

CG - CWC

每天使用一片
克菸[®]貼片 10號

■ 一天一包菸以下者

第1-6週

第7-8週

20

CG - PF

每天使用一片
克菸[®]貼片 20號

10

CG - CWC

每天使用一片
克菸[®]貼片 10號



尼古丁貼片使用須知

- 於使用後2-9小時逐漸達到最高濃度，約2-3天達到穩定濃度
- 每天洗完澡後使用，到第二天要洗澡前撕下（若引起失眠改成每天早晨使用）
- 最好貼在上臂，軀幹上（頸部與腰部間之無毛區域），同一個部位貼過後必須7天後再貼，以減輕皮膚過敏的機會



尼古丁嚼片使用須知

- 和一般口香糖不同，咀嚼15下左右有辣味時，應將嚼片推置於臉頰，等到沒有辣味時(約3分鐘)，再重新咀嚼，如此反覆，約可使用30分鐘。再加上意志力，可維持1-1.5小時
- 使用後30分鐘達到最高濃度，2~ 3小時後恢復正常
- 使用前、後15分鐘避免喝飲料或吃餐點



尼古丁取代療法的禁忌症

- 禁忌症
 - 不穩定心絞痛患者
 - 最近心肌梗塞患者（兩週以內）
 - 嚴重心律不整患者
 - 對尼古丁過敏者
 - 孕婦應與醫師討論過後再使用



耐菸盼 (Zyban)

- 新腎上腺素及多巴胺之抗憂鬱藥 (DNRI, Dopamine - Norepinephrine reuptake inhibitor)
- 戒菸機制不詳，可能和多巴胺之作用有關
- FDA 於1997年通過的第一種口服戒菸藥
- 台灣於2002年引進
- 特別適用於憂鬱症病史，及害怕肥胖的病人
- 有抽筋及失眠的副作用



戒必適 (Champix)

- 最新的口服戒菸藥，美國於2006年上市，台灣於2007年引進
- 尼古丁受體的部分促效劑 (partial agonist)
- 模擬吸食尼古丁的效果，並且阻斷吸菸的滿足感，具備雙重效果
- 國外戒菸率可達44%，國人使用達60%，為目前最有效的戒菸藥
- 有噁心及作夢的副作用，價格比較昂貴



第五章 戒菸的行為治療



解除心理上的依賴

即使戒菸一年仍會出現心理上的依賴

- 找一個新習慣取代抽菸
- 培養因應緊張、無聊、憂鬱的方法
- 堅定戒菸理由
- 改變個人生活習慣
- 遠離會抽菸的環境及朋友



戒菸開步走

- 把所有的香菸、菸灰缸丟掉，堅持不買菸
- 把有菸味的衣服、床單拿去洗，找牙醫師洗牙
- 換個位子吃早餐，多到禁菸的場所，避免會抽菸的地點（陽台，窗戶邊），情境（熬夜）
- 攜帶可以放入嘴巴的替代品，如口香糖，牙籤
- 經常帶一本書或雜誌在身上，打發無聊的時間
- 每天早晨一起床就告訴自己不抽菸
- 好好的品嚐每一餐，抽菸就沒有這麼好的味道



戒菸三不

- 不帶菸

- 家裡、學校、辦公室、車上不放菸

- 不買菸

- 不抽伸手菸



菸癮來犯時

- 嚼口香糖
- 做運動
- 喝開水
- 打戒菸專線 0800-63-63-63
- 做自己喜歡的嗜好，讓自己很忙碌
- 提醒自己戒菸的理由，戒菸的辛苦
- 計算節省的錢可以買多少東西
- 離開能抽菸的環境

第六章

國健局門診戒菸規範



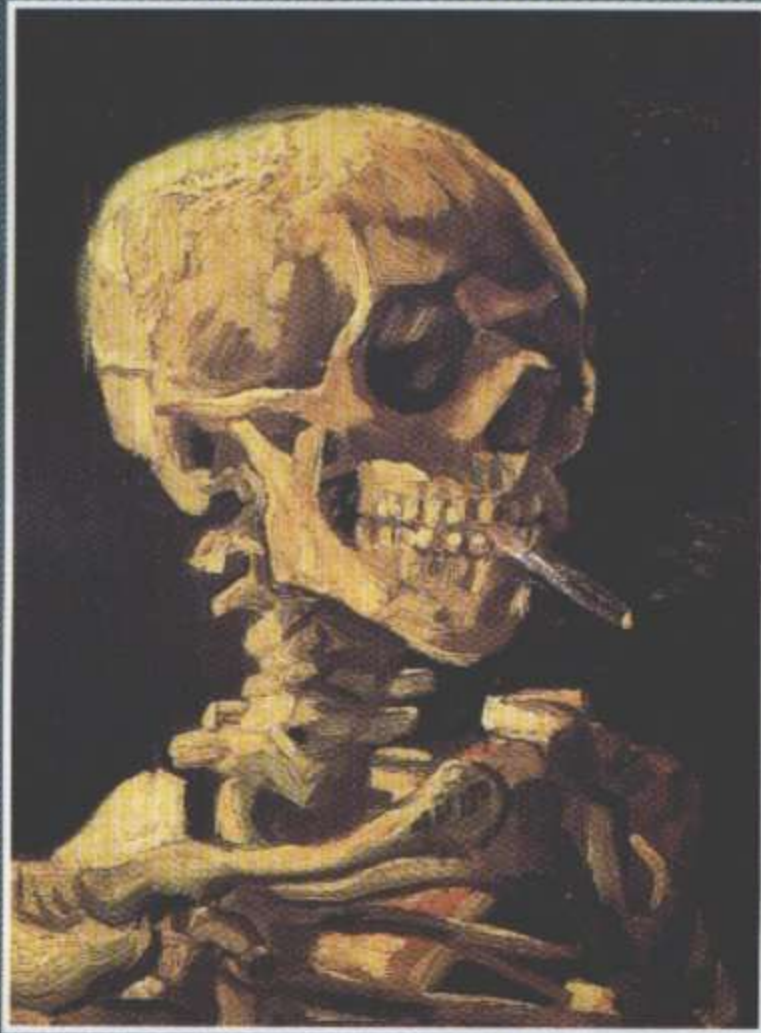
國民健康局96年度新規定

- 適用對象
 - 18歲以上，而且
 - 每日吸菸10枝(含)以上，或尼古丁成癮指數4分(含)以上
- 處方期間：八週
- 一年兩個療程
- 必須使用藥物治療，不處方藥物不給付
- 18歲以下因為藥物安全性尚未建立，故不納入給付範圍



給付辦法

- 醫師診察費
 - 每次250元，一個療程最多申請8次，與健保無關
- 患者藥物補助
 - 非低收入戶：每週250元，兩週500元
 - 低收入戶：每週500元，兩週1000元
 - 使用藥物未達給付額度：不需減額給付
- 孕婦轉診費
 - 轉診至戒菸專線(0800-63-63-63)：轉診費100元



梵谷 (Vincent van Gogh) · 刁著
香煙的骷髏，1885-86。

Thank you

The End