



# 藥戒菸

文 / 劉采艷  
花蓮慈濟醫學中心藥劑部臨床藥學科主任

## Q

經濟不景氣，香菸又愈來愈貴，在公共場所抽菸還要被罰款，有什麼藥物可以幫助我戒菸？

戒菸需要下很大的決心，方法有很多種，包括：不要讓自己處在誘惑你抽菸的環境；由家人共同監督戒菸過程的意志力；多運動；甚至可以到戒菸門診，用專業的藥劑來戒菸。

戒菸門診使用的藥劑，分成兩大類，一類是尼古丁替代療法，一類是非尼古丁替代療法。癮君子有必要知道，只要找到適合自己的方法，戒菸就不容易失敗！根據統計，自助式戒菸成功率只有百分之三到五，但專業式戒菸成功率高達百分之二十到五十。

## 尼古丁替代療法

尼古丁替代療法就是給予低劑量的尼古丁來代替抽菸的尼古丁，階段式的減少尼古丁需求量，進而達到完全不需尼古丁。使用者於戒菸初期仍會出現尼古丁戒斷症狀，第二星期症狀就會緩解，但需切記，使用尼古丁替代療法絕不可再抽菸，否則尼古丁過量，會引起噁心嘔吐、腹痛頭痛、血壓不穩定等情形。

戒菸貼片：從高劑量開始用起，逐

漸減少劑量，透過皮膚將尼古丁慢慢送進血液，不傷害胃，胃潰瘍可用。貼一片藥效可以持續一整天，方便，順從性較高，適合一整天都想抽菸或早上起床想抽菸的人。戒菸貼片貼在上半身無毛髮與皺褶處，如腰部、手臂、背後等位置。戒菸貼片的尼古丁濃度很低，安全性高，絕大多數人都可使用。治療期間不建議超過三個月。「克菸貼片」劑量包裝有三種選擇：十七點五毫克(mg)、三十五毫克、五十二點五毫克。尼古丁貼片的缺點是容易刺激皮膚，二十四小時貼片則可能引起夢魘及失眠，所以可改早上換貼片或用十六小時貼片。

戒菸咀嚼錠：由口腔粘膜吸收，有四毫克和兩毫克這兩種劑量。藉由味道和咀嚼動作能夠滿足口感，適合預防菸癮復發或一時興起想抽菸的人，皮膚容易過敏的人也適合咀嚼錠。

尼古丁容易受酸性環境破壞，使用前十五分鐘應該避免飲用酸性飲料，如果汁、咖啡、酒等。咀嚼時要注意，不可以像一般口香糖持續咀嚼，要嚼十下，



停三分鐘，再嚼十下，如此重複三十分鐘。咀嚼過快會造成尼古丁釋出過多，症狀如過度抽菸的噁心、打嗝、刺激喉嚨。初期使用量較高，使用六週後應漸漸減量，療程一到三個月。每盒一百零五顆，劑量包裝有「尼古清口嚼錠2mg」、「尼古清口嚼錠4mg」。

戒菸吸入劑：透過吸入尼古丁濃縮液體揮發的氣體，可以讓病人不再想抽菸，好處是感覺還是在抽菸，所以服藥順從性比較高。吸入劑藥匣釋出的尼古丁由口腔粘膜吸收每顆藥匣約可使用三十分鐘，建議劑量：每天六到十六個藥匣，療程約三到六個月。每盒十八顆，劑量包裝只有十毫克一種。

## 非尼古丁替代療法

### 1. 戒必適Varenicline (Champix)

戒必適主要是對大腦的受體作用，以降低菸癮並減輕戒菸症狀。美國藥物食品管理局在二〇〇六年核准戒必適為戒菸藥物，此藥可為尼古丁的替代藥物，療程共十二週。戒菸前一週開始服用，第一到三天每天一次，每次零點五毫克；第四到七天每天兩次，每次零點五毫克；第八天到第十二週每天兩次，每次一毫克。副作用包括有噁心嘔吐、失眠、便秘、脹氣等。美國藥物食品管理局於二〇〇八年還警告使用戒必

適可能有神經精神方面的副作用，包括行為改變、躁動、憂鬱、自殺的念頭及行動等。但這些副作用是因為戒必適引起還是因為戒菸本身的戒斷症狀，仍有爭議。劑量包裝有「戒必適Varenicline 0.5 mg」（每盒十一顆）與「戒必適Varenicline 1mg」（每盒十四顆）兩種。

### 2. 耐菸盼Bupropion(Zyban)

最早是以抗憂鬱的適應症上市的，後發現有戒菸效果，所以改成戒菸藥上市，適用於有憂鬱病史的人。副作用較多，少數病患會引起口乾及失眠，極少數人引起紅疹及顫抖，甚至痙攣。此藥可以與尼古丁並用，不會對心血管造成影響。戒菸前一週開始服用，前三天為一天一次，每次一顆(每顆一百五十毫克)，之後一天兩次，每次一顆，兩次劑量間至少要間隔八小時以上，療程約七到十二週，維持性治療可持續六個月，不需逐步減量可立即停藥。副作用有癲癇、口乾、失眠、多尿。所以不可以用於有癲癇病史的患者。劑量包裝為「耐菸盼持續藥效錠(Zyban)150mg」，每顆五十元。

每天要花錢買菸，可知有三成的癌症與菸草或吸菸有關。癮君子，趕快找到適合自己的藥物，把菸戒了吧！ 🌿