

# 淺談戒菸藥物

## · 前言

根據研究指出，單靠自己的意志力來戒菸，成功率不到一成；就算成功也容易再復抽。這是因為香菸的成份之一—尼古丁(Nicotine)，具有高度成癮性，長期吸入的結果讓人更離不開菸；嘗試戒菸者除了強烈的決心與動機外，還要克服尼古丁的依賴與戒菸後產生的戒斷症狀(圖一)。隨著『二代戒菸治療試辦計畫』的推行與實施，對許多想戒菸的癮君子來說，戒菸不再是天人交戰的痛苦煎熬，也不是只有意志力與你同行，透過專業戒菸衛教人員提供正確衛教，幫助你減輕戒斷症狀的不適，搭配戒菸藥物一同戰勝菸癮。

## · NRT與NNRT

戒菸常用的藥品(圖二)，依藥品含有尼古丁與否，分為尼古丁替代療法(Nicotine Replacement Therapy, NRT)與非尼古丁替代療法(Non-Nicotine Replacement Therapy, NNRT)。因口服尼古丁在體內經過代謝，不易被吸收；尼古丁替代療法即是將尼古丁以非菸草的形式送入體內，一來避免攝入有害物質如焦油、煤渣、一氧化碳與致癌物等，二來減低菸癮的症狀。幾個月後，尼古丁的攝取量可以慢慢減到最低，達成戒菸的目標。

常見的尼古丁替代療法(NRT)的藥品如下：

(1)尼古丁咀嚼錠：藉由咀嚼動作來釋放尼

古丁，透過口腔黏膜吸收，約30分鐘後可以釋出75%的尼古丁，以緩和戒斷症狀。一錠抵癮約1-2小時，使用時先咀嚼10-15下(或出現辛辣味)，將口香糖置於口頰兩側或舌下停留約3分鐘，待味道變淡後再重複以上的步驟。若咀嚼過快，會導致尼古丁釋出太多，產生噁心、嘔吐、打嗝及頭暈頭痛等症狀。另外應避免與食物或酸性飲料併用(如咖啡、汽水與果汁)而干擾尼古丁的吸收。

(2)尼古丁貼片：屬於24小時持續釋放的經皮吸收劑型，使用上較為簡單，貼在頸部以下、腰部以上，乾淨無毛髮處(如手臂、胸部或腹部)，貼上後按壓10秒鐘固定。適合整天、長期抽煙的老菸槍。每天應更換不同部位，減少皮膚過敏的發生。

(3)尼古丁口含錠：與咀嚼錠相同都是透過口腔內膜吸收，差別是不需咀嚼，作用快速，置於口中5分鐘內尼古丁會自然釋放，直到藥錠完全溶解。適合起床後30分鐘內想抽煙的人、牙齒不好，或是下頷關節疼痛的患者使用。

(4)尼古丁吸入劑：因為有手至口的抽吸行為，是唯一涉及行為替代的NRT。吸氣動作會使藥匣的尼古丁被氣化，由口腔及咽喉的黏膜吸收尼古丁，而非肺部吸收。吸一口氣僅吸收0.01 mg的尼古丁，約吸菸的十分之一，可有效改善戒斷症狀，尤其是習慣抽煙手勢的戒菸者。

對於尋求簡單療程或使用尼古丁替代療法戒菸失敗復抽者，可以考慮非尼古丁的替代療法(NNRT)，目前國內核准的成份有兩種，透過直接作用於大腦或調節腦部神經傳導物質的濃度來達到戒菸目的；皆為口服藥，一日服用1到2次，雖然方便但風險較高，須經醫師評估後處方，不可自行購買服用，也不建議18歲以下的未成年人、孕婦與授乳婦使用。商品名為戒必適的Vareniciline，適應症為戒菸輔助劑，可阻斷尼古丁與受體結合，抑制對尼古丁的依賴，並代替尼古丁刺激腦部釋放多巴胺，使心情變好，幫助減緩戒斷症狀。而Bupropion(商品名為耐菸盼、必博寧)不但可以治療尼古丁依賴，還可改善憂鬱症，因此憂鬱病史的戒菸患者可以考慮此藥。

值得注意的是，服用口服戒菸藥後停止吸煙不代表戒菸成功，還是提醒患者完成所需的戒菸療程，以確保戒菸行為的持續，避免再次復抽。

### · 結語

在戒菸治療期間，建議患者儘可能每1-2週能回診與醫師討論戒菸的進度或反應遭遇到的困難，臨床醫師與戒菸衛教師會視情況給予適當建議與協助，而這樣的模式已被證實有效提高戒菸的成功率。

常見的戒菸戒斷症狀	
精神無法集中	易怒
焦慮	頭暈
疲倦	胃口變好
咳嗽	口乾
便秘	失眠

圖一、尼古丁的戒斷症狀

分類	尼古丁替代藥物 (NRT)						非尼古丁替代藥物 (NNRT)	
	尼古丁咀嚼錠		尼古丁口含錠	尼古丁貼片		尼古丁吸入劑	口服藥物	
藥品	克菸® 咀嚼錠	尼古清® 咀嚼錠	停菸® 口含錠	克菸® 貼片	淨菸® 貼片	尼古清® 吸入劑	戒必適®	必博寧®
外觀包裝								
使用方式	嚼 10-15 下，停 3 分鐘		置於口中，勿嚼碎或吞服	一天一片，貼在乾淨無毛的皮膚		想吸菸時，連吸三口	需經醫師處方使用	
常見不良反應	頭暈、頭痛、腸胃不適		噁心、嘔吐、打嗝或脹氣等	皮膚不適		口腔及喉嚨刺激，導致咳嗽	噁心、失眠、頭痛、異夢、便秘等	
注意事項	避免同時使用汽水、果汁等酸性飲料。有假牙者不建議使用。		避免飲食，否則會影響尼古丁吸收。	使用後的貼片仍有尼古丁殘留，注意不要讓兒童接觸。		吸入時不要張開嘴，尼古丁會散失而沒有藥效。	應追蹤戒煙患者使用後的情緒變化，若有明顯改變應儘速回診。	
院內品項	有	無	無	有	無	無	有	無