

為何吸煙會上癮

香煙裡的尼古丁 (Nicotine) 便是原兇，尼古丁與毒品一樣都會令人上癮。

戒煙計劃

- 立定決心，定立實際的戒煙計劃；要經常提醒自己「一定要堅持下去」。
- 拋掉家中、辦公室、手袋內的所有香煙、打火機及煙灰碟。
- 向家人及朋友宣佈你已經戒煙，以得到他們的支持、增加信心。
- 隨身帶備「咀嚼物」，如香口膠、糖果或水果，想抽煙時便可拿來咀嚼。
- 有抽煙意慾時，先深呼吸，放鬆自己，拖延數分鐘，切勿立即尋找香煙。
- 戒除喝咖啡、濃茶和酒精等的刺激性飲品。
- 培養其他嗜好，如散步、種植盆栽或有益身心又不便吸煙的戶外活動。

其實在藥物協助下，戒煙是否有高成效，也很視乎戒煙者的意志和毅力。

尼古丁依賴程度評估表

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|---|
| 1. 你起床後多久吸第一支煙？ | <input type="checkbox"/> 5分鐘內 | 3 |
| | <input type="checkbox"/> 6至30分鐘內 | 2 |
| | <input type="checkbox"/> 31至60分鐘內 | 1 |
| | <input type="checkbox"/> 60分鐘後 | 0 |
| 2. 當你身處非吸煙區，你會否感到難於忍受對吸煙的渴求？ | <input type="checkbox"/> 會 | 1 |
| | <input type="checkbox"/> 不同 | 0 |
| 3. 你覺得哪一支煙最難放棄？ | <input type="checkbox"/> 早上第一支 | 1 |
| | <input type="checkbox"/> 其他 | 0 |
| 4. 在起床後數小時內你吸煙的次數會否比在其他時間較頻密？ | <input type="checkbox"/> 會 | 1 |
| | <input type="checkbox"/> 不會 | 0 |
| 5. 當你患病在床時，你會吸煙嗎？ | <input type="checkbox"/> 會 | 1 |
| | <input type="checkbox"/> 不會 | 0 |
| 6. 你每日吸多少支煙？ | <input type="checkbox"/> 31支以上 | 3 |
| | <input type="checkbox"/> 21-30支 | 2 |
| | <input type="checkbox"/> 11-20支 | 1 |
| | <input type="checkbox"/> 10枝以下 | 0 |

總分

計算結果

| 總分 | 尼古丁依賴程度 |
|------|---------|
| 0-3 | 較輕 |
| 4-5 | 中等 |
| 6-10 | 偏高 |

藥物協助戒煙

利用藥物可舒緩戒煙者的脫癮症狀。

- 尼古丁替補療法
由於尼古丁在腸道的吸收很差，所以補充劑不能口服，使用方法有香口膠製劑、板膚貼劑、吸入劑（配合口吸器或噴鼻器使用）。
- 抗抑鬱藥（笨丙胺Bupropion）
- Varenicline (戒必適CHAMPIX)
Varenicline 是一種「選擇性尼古丁乙醯膽鹼受體部份促效劑」，不但含尼古丁，還可有效抑制煙癮及舒緩脫癮症狀，令過半數吸煙者能於三個月內成功戒煙。



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com