

從父親開始不吸菸開始 留給家人健康的每一天

撰文◎藥劑科藥師 翁光諺

根據衛生福利部國民健康署的調查顯示，我國男性吸菸率從十八歲開始，隨著年齡升高而逐漸攀升，約在四十至四十九歲這個區段達到最大值，平均每四個男性就有一個人吸菸，當然其中也包含不少已經成為父親的男性。



吸菸及二手菸對於自身、伴侶與孩子的危害性有多嚴重，相信大家也聽過不少資訊了，但戒菸本身並不是一件非常容易的事情，該怎麼面對父親的吸菸狀況，以及如何正確戒菸，成為許多人的重要人生課題。

吸菸有什麼壞處？

菸品中含有7000多種化學物質，其中包括約250種危害物質與93種致癌物，比如最為人熟知的如尼古丁、一氧化碳、刺激物、亞硝酸、砷、甲醛與鎘等，因此許多疾病的發生都與菸害有密切關係。常見菸害疾病有：慢性支氣管炎、高血壓、動脈硬化、心肌梗塞、白內障、性功能障礙等，甚至增加肺癌、口腔癌的風險。

同時，二手菸中也含有約93種致癌物質，會導致幼兒氣喘、支氣管炎、肺炎等症狀，並且與兒童白血病、淋巴瘤有密切相關，相較之下危害性可能更勝於成人。

抽菸為何會上癮？

香菸中的成分「尼古丁」會令人中樞神經興奮、血壓上升、心跳加速，簡單來說就是會讓人產生興奮感、愉悅感，若是長時間抽菸，會導致腦部在體內尼古丁濃度不足時，想要補充一些。

此外，從心理層面來說，興奮感與愉悅感會使人有放鬆效果，讓人不會感覺到焦慮，例如上班壓力太大時，或是來到新環境時，我們往往都能看到有許多人抽菸抽得比已往還要

多、還頻繁。

常見的尼古丁戒斷症狀有哪些？

- 一、煩躁、易怒
- 二、注意力不集中
- 三、頭暈
- 四、失眠
- 五、食欲改變

大多數的戒斷症狀可以透過放鬆自己的心情、冥想、散步、改善生活型態、適當的運動去處理，並不一定要依賴藥品喔！

認識戒菸藥品

有時候，不借助藥品的輔助，很容易導致戒菸失敗，然而究竟有哪些常見的戒菸輔助藥品呢？

一、Buporin SR 必博寧持續性藥效錠〔戒菸專用〕



注意事項：

- （一）患有癲癇者不適用。
- （二）服藥期間要嚴密監控憂鬱症狀。
- （三）可能影響判斷力或認知能力，操作機械或開車時必須注意。
- （四）服藥期間禁止喝酒。

二、Nicotinell TTS 20克菸貼片20及Nicotinell TTS 30克菸貼片30



注意事項：

- (一) 近期曾經有心臟病發、中風、心律不整者，應盡量避免使用。
- (二) 糖尿病患者必須更密切關注血糖變化。
- (三) 癲癇患者必須特別注意。
- (四) 貼片含鋁，進行核磁共振時必須先撕下貼片。
- (五) 使用貼片期間，絕對不可吸菸。
- (六) 貼上或撕下後，記得清洗雙手。

三、Nicorette QuickMist Spray

尼古清戒菸噴霧〔最新〕



注意事項：

- (一) 每小時不可以超過四噴，每天不可以超過六十四噴。
- (二) 有可能觸發過敏反應。
- (三) 使用時請勿飲食。
- (四) 使用時不可噴向眼睛。

常見戒菸問題

Q：戒菸很困難嗎？

A：想要戒菸，最主要就是必須擺脫尼古丁的



依賴症狀，並且做出對應的行為改變，但許多戒斷症狀會讓人難以忍受，部分人可能無法靠意志力就直接戒菸。但我們也不必灰心喪志，得力於現今的醫療技術，搭配相對應的藥品輔助，更重要的是家人的支持，戒菸並不是一件不可能的事情，只要願意尋求幫助，總是有辦法的。

Q：戒菸之後，體重會增加嗎？

A：許多人都聽說戒菸後體重容易增加，最主要原因是味覺及食欲會改變，但多半增加的體重都在二至五公斤左右，對於健康並不會有太大的影響，且稍胖一點也比持續吸菸來得好。

Q：會不會使用貼片或噴霧後反而上癮？

A：這兩種藥品都含有尼古丁，但沒有香菸中其他的有害成分，所以對身體的危害性小很多，也不會傷害肺部。並且多數人可以

透過逐漸減少用量，來慢慢適應不抽菸的狀況。大部分的人使用藥品約略都是三個月，只有少部分人可能會使用到半年甚至一年。

Q：貼片怎麼用？

- A：（一）每天固定時間貼一次，二十四小時後撕下並更換一片，而且貼於不同部位。
- （二）選擇乾淨、乾燥、沒有毛髮且無傷口的皮膚表面，通常建議胸部、背部、上臂、臀部。
- （三）為避免過度刺激，同一部位一星期內不可重複貼。
- （四）二十四小時後，撕下並對摺，直接丟棄即可。

Q：噴霧怎麼用？

- A：（一）通常第一至六週，每天使用次數等於每天吸菸量，第七週開始每天減少噴霧次數，至第九週結束，每天



使用噴霧次數減半，至第十二週減至每天二至四噴之後，停止使用。

- （二）開啟噴嘴。
- （三）使用。
- （四）關閉噴嘴。
- （五）初次使用或二天以上未使用，請先對空按壓直到出現細緻噴霧。
- （六）請勿噴向喉嚨，使用後幾秒內不要吸氣，避免喉部與胃部不適。

總結

相信不少家庭中都有父親抽菸的情況，苦苦相勸卻總是換來一句「再抽一根就好」的結果。就算想戒菸，也常常不知該如何是好，甚至家人也不瞭解戒斷症狀的痛苦，因而無法產生同理心。但如今戒菸已經不是一項不可能的任務，求助相關醫療機構，學習戒菸相關事物，家人的陪伴與支持，都是邁向戒菸成功之路上不可或缺的一步。從今年的父親節開始，與香菸說再見，留給自己及家人一個健康的父親節禮物。

