

萬芳醫院家醫科劉奕醫師介紹戒菸藥物與原理，歡迎大家一起來戒菸



萬芳醫院家庭醫學科劉奕醫師指出，目前的戒菸藥物有尼古丁替代藥物、戒必適（Champix）、Bupropion 等類型，若能理解原理與副作用，再配合專業團隊輔助，根據當事人的情況選擇最適合他的藥物，並隨時調整，戒菸成功的機率將大幅提昇，歡迎大家來一起戒菸，促進身體健康。

尼古丁替代藥物包含了貼片、咀嚼錠、口含錠或是吸入劑，其原理是取代吸菸時大量吸入的尼古丁。所以貼片理論上要搭配咀嚼錠，貼片是提供體內一個穩定的尼古丁濃度，減低你整體想抽菸的慾望，但是如果癮頭突然上來的時候，可以搭配咀嚼錠來迅速釋放大量的尼古丁才能夠把慾望壓下去。



但貼片的使用者，35%可能出現輕度的紅斑、搔癢；約30%的使用者會出現頭痛，其他常見副作用還有眩暈、噁心、睡眠障礙及覺得像感冒一樣，大部分紅斑在移除貼片後會消失，嚴重過敏的例子只有很少數。尼古丁咀嚼錠大多多的副作用是來自使用者錯誤地把它當作口香糖來嚼，而引起下顎肌肉疼痛、噁心嘔吐、腸胃不適、胃食道逆流、咽痛或口腔發炎；其有可能會黏牙，但基本上不會傷害牙齒，戒菸後可能對尼古丁仍有依賴性。

【右圖：萬芳醫院家醫科劉奕醫師】



因為吸菸最主要的成癮物質是尼古丁，大家可能會有疑問，戒菸時使用的尼古丁替代藥物會不會戒不掉？因為戒菸替代藥物給的尼古丁濃度只有吸菸時的3~5成，足夠對抗菸癮但卻不會成癮，上癮的機會很低。

除了尼古丁替代藥物外，還有戒必適及Bupropion，戒必適是直接作用於腦袋，跟腦中的尼古丁受體結合，直接從源頭阻斷想抽菸的慾望，戒菸者吃了戒必適再抽菸，會發現跟之前抽菸的感受不同，好像沒有那種過癮的感覺；它同時會刺激腦釋放少量的多巴胺，讓戒斷症狀沒有那麼嚴重，可以說是雙管齊下。但其最常見的副作用是噁心，所以建議飯後服用，並搭配一大杯水吞服，大多在一週後會逐漸好轉。其他案例報告有逼真、怪異不尋常的夢境、便秘、脹氣和嘔吐等。

【左圖：尼古丁替代藥物的尼古丁濃度只有吸菸時的3~5成，足夠對抗菸癮但卻不會成癮】

Bupropion 是種抗憂鬱劑，會刺激腦袋釋放少量的多巴胺，因為腦內的多巴胺濃度未減少，可以降低戒菸時的戒斷症狀。常見副作用包括失眠、頭痛、口乾或噁心嘔吐，會逐漸改善。瞭解各項藥物的原理與副作用後，歡迎想戒菸的朋友，來家庭醫學科門診，接受專業的協助，提昇戒菸的成功率。（文/萬芳醫院）