

## 退癮徵狀及舒緩方式

| 徵狀                  | 原因                                 | 舒緩方式   | 飲食建議   |
|---------------------|------------------------------------|--|--|
| 焦慮、易怒、沮喪、情緒不穩、精神難集中 | 體內尼古丁減少，產生生理變化                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 暫時離開有壓迫感的地方</li> <li>■ 轉移注意力，將工作或活動分段完成</li> <li>■ 放鬆肌肉，配合深呼吸，重複交替數次</li> <li>■ 洗溫水澡、散步、找朋友聊天</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 補充能舒緩壓力的維他命 A、B 及 C，例如果仁</li> <li>■ 進食前及進食時飲水，提高飽肚及填補無法吸煙的失落感</li> <li>■ 建議每日喝最少 2,000 毫升或約 8 杯白開水</li> </ul> |
| 難以入睡                | 體內尼古丁減少，令睡眠習慣改變                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 先做緩和運動再入睡</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避免飲用含咖啡因或酒精飲品</li> </ul>  |
| 便秘                  | 體內尼古丁減少，令腸道蠕動改變                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 保持輕鬆心情</li> <li>■ 視乎情況使用溫和通便劑</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 多吃水果及富膳食纖維的高纖飲食，包括全穀類、豆類、西蘭花、香蕉等</li> </ul>   |
| 咳嗽、口乾               | 肺部正在清除焦油和黏液                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 多喝溫水</li> <li>■ 不要吃生冷食物，注意保暖，以免刺激引起咳嗽</li> </ul>  |  |
| 食慾增加                | 煙草中的尼古丁會降低食慾，加上戒煙後味覺和嗅覺改善，所以會增加飢餓感 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 選擇低熱量食物，進餐時先喝清湯，吃青菜，最後才吃肉類和主食，細嚼更有飽足感，不至於戒煙期間攝取過多的熱量和脂肪</li> <li>■ 咀嚼低卡路里的小吃，如高纖乾果、高纖燕麥條、小甘筍、無糖香口珠、薄荷糖或其他生果等</li> </ul> |  |

## 中醫針灸減副作用

為幫助煙民戒煙，衛生署 2010 年開始與博愛醫院合作，引入中醫針灸戒煙治療，透過輔導、針灸及耳穴刺激，幫助舒緩戒煙過程中的退癮症狀，目前已經拓展至 41 間中醫診所及醫療車，在港九新界超過 170 多個地點提供服務。

中醫針灸戒煙包括體針及耳穴治療，前者能調整吸煙者的整體機能，透過刺激穴位宣通肺氣，鎮靜安神，改善戒煙初期因身體對尼古丁的依賴而產生的短暫不適感，從而提高成功戒煙的機會。耳穴治療則可舒緩包括心、口和手的煙癮，例如按壓耳穴可提供手部活動，減輕手癮，同時產生的痛感則有助分散吸煙的意慾。療程一般需在兩個月內，完成最少 6 次針灸治療及 4 次輔導，而其中 6 次針灸治療需於兩週內完成。與常見的尼古丁替代療法相比，中醫戒煙毋須服藥，以天然方式幫助戒煙人士調節身體平衡，副作用較少。針刺穴位治療時有痠麻脹痛是正常反應，而針灸處出血或瘀傷、噁心等，則輕微且不常見。有意戒煙者可致電博愛中醫戒煙熱線 2607 1222 查詢服務詳情。

## 戒煙熱線幫到你

衛生署綜合戒煙熱線

查詢電話：1833 183(按 1 字)

東華三院戒煙綜合服務中心

查詢電話：1833 183(按 2 字)或 2332 8977

香港大學青少年戒煙熱線

查詢電話：1833 183(按 5 字)或 2855

9557 或 5111 4333(設

有 WhatsApp)

香港大學女性戒煙計劃

查詢電話：3917 6658 或 6752 6266

政府於上月 30 日起禁售電子煙及加熱煙，據研究報告指出，電子煙及加熱煙同樣會產生有毒及致癌物質的二手煙，而且尼古丁和焦油濃度與傳統煙相若，同樣危害健康。吸煙與健康委員會明言期望未來進一步加強控煙政策，各位「煙民」是时候下定決心戒煙，既可慳錢又可保障自己與身邊人健康，一舉三得。

記住戒煙必勝法  
咪再搵藉口！

在戒煙過程中會不時面對煙癮挑戰，身體亦有可能因正在適應體內尼古丁減少而出現一些退癮徵狀。一般而言，在戒煙的首星期退癮徵狀會較為明顯，大部分不適的情況只會維持約兩至四周，隨時間逐漸減少。身體在戒煙後，血液循環、肺功能、咳嗽及氣促情況都會逐漸改善，長遠更可減低患上冠心病與肺癌的機會。只要下定決心，參考以下小貼士，配合健康生活模式，必定可達到目標。

### 戒煙小貼士

1. 訂下戒煙日期，爭取家人和朋友的支持，在戒煙日前盡量減少吸煙。
2. 均衡飲食、適量運動和保持積極樂觀心態，建立健康的生活模式。
3. 當煙癮發作想放棄時，應稍等一下，因為煙癮在數分鐘後便會退卻。也可借助其他方法減少煙癮，如透過深呼吸和飲水來舒緩緊張情緒及重新提高集中力，做其他事情如看電視、做伸展運動等來分散注意力。同時，戒煙者應避免誘發煙癮的事物，棄掉所有香煙、打火機，盡量遠離吸煙的朋友，堅決拒絕別人吸煙的邀請。
4. 很多戒煙者未必可以一次成功，因控制不了煙癮而偶爾吸煙。然而，戒煙者須有堅定信念，不要輕易放棄。戒煙者可以透過回想以往的戒煙經歷，找出改善方法，也可以告訴家人、朋友自己現正戒煙，尋求他們的支持和鼓勵。

### 輔助戒煙藥物

輔助戒煙藥物能舒緩退癮徵狀，有效增加戒煙成功率。常用的戒煙方法有「尼古丁替補療法」和「非尼古丁替補療法」。

### 尼古丁替補療法

尼古丁補充劑含有特定劑量的尼古丁，能舒緩煙癮，一般療程為 2 至 3 個月。

#### 1. 戒煙香口膠

當想吸煙時，戒煙者可慢慢咀嚼戒煙香口膠 10 至 15 遍，直至味道轉濃，然後置於齒齦與面頰之間，讓尼古丁吸收。味道轉淡時，再重複咀嚼。使用前後 15 分鐘應避免酸性飲品如汽水、咖啡、果汁，因會影響戒煙香口膠的吸收。此類產品不適用於有假牙或正在做牙科治療的人士。常見副作用包括頭痛、噁心、胃氣、嘔吐及腹脹等。

#### 2. 戒煙貼

每天把一片戒煙貼貼在清潔乾爽、無傷口的皮膚上，例如背部、上臂或臀部，透過皮膚將尼古丁傳送到血液。戒煙者應每天把戒煙貼貼在不同位置，以減少皮膚敏感。常見副作用包括皮膚過敏如發紅和痕癢、頭痛、噁心等。戒煙香口膠與戒煙貼均可在藥行、藥房，無須醫生處方也可購買。

#### 3. 戒煙吸劑

由一支膠吸管及藥芯組成，使用方式與吸煙相似，適合有行為依賴（手癮）的戒煙者。在療程開始時，口腔及咽喉可能會感到不適，但當身體漸漸適應後便會減退。此產品須於註冊藥房、在註冊藥劑師監管下出售。

### 非尼古丁替補療法

不含尼古丁，包括丁胺苯丙酮和瓦倫尼克林，它們均為醫生處方藥物，使用前需先諮詢醫護人員。

#### 1. 丁胺苯丙酮 (Bupropion)：

服用 MAOI 的病人不可使用丁胺苯丙酮。

#### 2. 瓦倫尼克林 (Varenicline)：

瓦倫尼克林能舒緩退癮症狀，同時防止尼古丁對腦部的刺激，降低吸煙帶來的快感。瓦倫尼克林應在戒煙日前約一個星期使用。常見副作用包括噁心、嘔吐、睡眠失調、便秘、胃部不適等。如戒煙者服用瓦倫尼克林期間出現情緒不安、抑鬱或自殺的念頭，應立刻停服，並聯絡醫護人員尋求協助。

