

药箱

药剂师专栏

空气清新，肺部洁净

国立癌症中心药剂师

黄惠真

在新加坡和全世界，吸烟是最容易预防的单一致病和致命因素。因为吸烟而死亡的人，比一般人短命 14 年。研究证实吸烟导致肺癌，80-90%的肺癌死者都是被吸烟所害。吸烟也是导致头部和颈部、膀胱、肾脏、胰脏和子宫等部位的癌症的主要原因。吸烟不只是危害吸烟者本身，还累及其他没有吸烟的人。接触二手烟会大大提高不吸烟的人患上肺癌的风险。根据美国疾病控制与预防中心的报告，平均每年有 3000 名不吸烟的人因为接触二手烟而死于肺癌，数目惊人。香烟含有 4000 种化学物质，其中超过 60 种已知会导致癌症。烟草中所含有的尼古丁是造成吸烟者和服用其他烟草产品的人上瘾的主要物质。

吸烟者戒烟后，比继续吸烟的人长命。另外，越早戒烟，越有利健康。戒烟能减低吸烟者死于与香烟相关癌症的风险。研究显示，在 35 岁前戒烟的人，风险可减低高达 90%。即使在 50 岁前戒烟，死于与香烟相关癌症的风险也会大大减低。

永远戒掉烟瘾的提示

a. 做好戒烟的准备

思想要积极。想出必须戒烟的理由，每天向自己重述这些理由。让自己在生理上迎接戒烟的挑战，例如开始定期做运动、休息充足、避免太疲劳。

b. 了解戒烟可能面对的问题

脱瘾症状通常只持续一两个星期，大多数戒烟者在戒烟后的第一个星期又再犯烟瘾。

c. 找家人和朋友帮忙

他们可以激励你，每当你想要放弃或受到诱惑时，他们会从旁提醒你。

d. 渐次减少吸烟量

e. 尼古丁替代药物

尼古丁口香糖和尼古丁贴片可以在药房买到，不需要医生开方

尼古丁吸入剂和安非他酮 SR，需要医生开方

药物

尼古丁贴片

尼古丁口香糖

尼古丁吸入剂

安非他酮 SR

不良作用

局部皮肤反应、失眠、头痛、恶心

局部口腔和喉咙不适、头痛、恶心、胃灼热

失眠、口腔干燥、抽搐、恶心

剂量

Nicorette 口香糖

2 毫克或 4 毫克

每 24 小时 8-12 片

一天最多 24 片

Nicorette 吸入剂

每天 6-12 匣

每天 3-6 匣

每天 0-3 匣

戒伴 Zyban

每天一剂 150 毫克

然后每天两剂 150 毫克

在戒烟前一两个星期开始服用

服用期

三个月

然后逐渐减少

8 周

2 周

2 周

6 天

12 天

如果你已怀孕，或尝试怀孕、哺乳、年龄在 18 岁以下、每天吸烟少于十根、身体有病，请在用药前先请示医生或药剂师

关于尼古丁药物的重要事项

*由于这些药物含有尼古丁，但又不像香烟中的尼古丁那样快被吸收，因此要在后来戒掉这些药瘾，比戒烟容易

*必须在完全戒烟后才使用尼古丁药物

***使用这些药物时，不能吸烟**

一旦完全戒掉烟瘾后，要提防再受诱惑。必须经常提醒自己戒烟的理由。突然犯烟瘾时，选吃一些健康的点心。

明白了不吸烟的重要性之后，定下一个戒严的日子，并付诸行动

想要帮助自己戒烟，不妨浏览两个信誉可靠的网站：

美国国家癌症研究所的网站— <http://dccps.nci.nih.gov/tcrb>

保健促进局的网站—<http://www.hpb.gov.sg>