

# 戒菸真的好難嗎？

## 藥來幫幫您



文·圖／藥劑部 藥師 阮盈萍

**您**想戒菸嗎？但往往敗給了戒菸戒斷症狀，戒菸後的身體會出現類流感症狀（頭痛、輕微發燒、鼻竇炎、身體疼痛與不適）、暴躁易怒、焦慮、挫折感、坐立難安、疲憊感、憂鬱沮喪、失眠或嗜睡、淺睡多夢、難以集中注意力、記憶力減退、心跳減慢、便秘、食慾或體重增加等症狀，需靠非常強的意志力抑制。因此很多人雖想戒菸卻總是無疾而終，為求成功的戒菸，往往需要尋求不同藥品來輔助，亦可透過國民健康

署免費戒菸專線（0800-636363）尋求更多的資源照護。

一般而言，戒菸藥品主要分為尼古丁替代藥品及非尼古丁替代藥品兩大類，本文整理本院現有品項如表1：

### 一 尼古丁替代藥品

尼古丁可透過不同的劑型設計，經由皮膚、口腔黏膜、鼻腔黏膜等不同管道進入人體，提供戒菸者較低量、穩定而持續的尼古

表1：本院現有戒菸藥品品項表

商品名稱	克菸貼片20 Nicotinell TTS 20	克菸貼片30 Nicotinell TTS 30	停菸戒菸薄荷片口含錠 Smokquit 2mg/錠	布憂平持續藥效錠 Bupion SR 150mg/錠
成分及含量	Nicotine 35mg/片	Nicotine 52.5mg/片	Nicotine 2mg/錠	Bupropion HCl 150mg/錠
藥品圖片				
治療期	8週		12週	3~6個月
可能副作用	皮膚局部發癢、失眠		頭痛、頭暈、胃腸不適	失眠、便秘、口乾、噁心

丁含量，減少戒菸者想吸菸的慾望。但尼古丁一般不建議使用超過6個月，雖其副作用通常不嚴重，但有心絞痛、心肌梗塞、嚴重心律不整等心血管疾病病史者，抑或孕婦、授乳婦女、有消化性潰瘍或甲狀腺機能亢進、糖尿病、肝腎功能不良者，建議與醫師或藥師討論用藥方針。

## 1 尼古丁貼片 (Nicotinel TTS 20) (克菸貼片)

尼古丁貼片具揮發性，打開後需立刻使用，使用方式是移去外層的護套，再將貼片貼於清潔、乾燥、完整的皮膚上（不能有乳液、酒精、軟膏的殘留物），最好是在軀幹、上臂或臀部，並用手掌輕壓10秒鐘。依國民健康署戒菸服務補助計畫，一天只能貼一片（不看劑量只看片數），且每日需更換（不要超過24小時）貼於不同的位置（同一處必須隔3~5日方可貼上），使用後須以清水洗手。通常貼上尼古丁貼片後約8至10小時才能達到血中最高濃度，2至3天後才達穩定血中濃度。

副作用主要是局部皮膚刺激與失眠，若使用後發生嚴重過敏反應（包含突然氣喘、胸悶、疹子、感覺頭暈），請立即停用並接受醫師診治，有時為了減少皮膚反應，會視情況使用類固醇軟膏治療皮膚反應，而睡不好的人可以選擇在早上貼，睡前除下，以免干擾睡眠。此外，尼古丁貼片不宜使用超過3個月避免成癮，若要進行磁共振造影（MRI）掃描時，應先除去貼片再進行掃描，以免病人於MRI掃描過程中因過熱而灼傷皮膚。治療期間定期監測心跳和血壓，而且須加入

『二代戒菸服務計畫』：每療程8週，依療程逐漸減低劑量，中間不可間斷，但每一療程限於同一家院所或藥局90天內完成。

## 2 尼古丁口含錠 (Smokquit 2毫克 / 錠) (停菸口含錠)

使用方式是將一錠置入口內，將口含錠在口腔兩側移動，直到溶解為止，此動作需持續20~30分鐘直到口含錠完全溶解。須留意不可以咀嚼或吞服，且當口內有戒菸口含錠時，不可以飲食，避免影響到尼古丁的吸收，更應避免酸性飲料。療程為12週，戒菸者應按照停菸口含錠療程（表2）來使用，初步治療階段（第1週~第6週），一天可使用9~15次停菸口含錠，每次不可超過一錠。另外，停菸口含錠不可連續使用超過24週（6個月），一旦開始使用，最好能夠完成整個療程。

表2：停菸口含錠療程

初期使用	逐步減量使用	
第1~6週	第7~9週	第10~12週
第1~2小時/1錠	每2~4小時/1錠	每4~8小時/1錠

## 二 非尼古丁替代藥品

目前有兩種，都是作用在大腦的藥品，均屬於「醫師處方用藥」。

### 1 Bupropion HCl (Bupion SR 150毫克 / 錠) (布憂平持續錠)

本藥具抑制神經再吸收Dopamine的特性，原為一種抗鬱劑，可讓心情變好，後來發現有戒菸效果，被核准治療尼古丁依賴症，作為戒菸之輔助。目前布憂平持續藥效

錠 (Bupion SR 150毫克 / 錠) 有治療憂鬱症及治療尼古丁依賴之適應症，可作為戒菸的輔助用藥，但健保不給付威克倦持續性藥效錠 (Wellbutin XL 150毫克 / 錠) 用於戒菸治療。

臨床Bupropion使用的療程是：於戒菸前一週開始投藥，起始劑量是每日150毫克，服用3天；然後增加到每日150毫克2次，每次間隔至少8小時的時間，症狀獲得改善可能需要4~6週，因此至少必須維持治療7週；治療期可至6個月。使用時須留意Bupion SR 150毫克 / 錠為持續性藥效錠，不宜磨粉管灌，磨粉將喪失藥品長效作用或使劑量全部釋出，可能引起不良反應。另外，服藥期間不要哺乳、喝酒，副作用可能有口乾、失眠與頭痛、頭暈、高血壓等，因此，在未能適應此藥前，不要駕駛、操作機器等危險性工作；為避免失眠也不建議睡前使用，且用藥期間應定期監測血壓。還有，此藥不可與單胺氧化酶抑制劑 (MAOIs) 或其他抗憂鬱劑併用，更禁用於癲癇、饑餓症或厭食症，以及突然停用酒精或鎮靜劑之患者。

## 2 Varenicline (Champix 0.5毫克 / 錠和1毫克 / 錠) (戒必適)

本藥有阻斷尼古丁和尼古丁受體結合，和刺激腦部釋放多巴胺的雙重作用，能成功減緩尼古丁成癮及減輕尼古丁戒斷症候，因而使人不想吸菸。需由醫師謹慎評估戒菸者之心血管及神經精神狀況，避免發生相關風險才能處方此藥，但因原藥廠全球缺貨，恢復供貨時間未定，食藥署建議短缺期間以其他含尼古丁類藥品替代。

### 三 合併戒菸藥品治療

雖然輔助藥品治療以單一用藥為原則，但對於單一藥品治療失敗、單一藥品治療達2週後戒斷症狀仍顯著、重度吸菸者（平均每日吸菸量 $\geq 31$ 支），必要時得經醫師評估有需求並詳述理由於病歷後，可接受輔助尼古丁貼片加其他一種短效藥品，或Bupropion加任何一種尼古丁藥品，例如：尼古丁貼片能穩定而持續的釋出尼古丁，需要時再補充短效的尼古丁口含錠，以滿足戒菸者突發性的需求，避免再度吸菸；但若必要併用口服Bupropion與尼古丁替代藥品時，應密切監測心跳和血壓，慎防低血壓的產生。

總而言之，戒菸藥品可輔助提高戒菸成功率，而且自111年5月15日起免收戒菸藥品部分負擔費用，讓戒菸省錢又輕鬆，請吸菸民眾與醫師或藥師討論後善加利用。但是，縱使有了這些輔助方法，最終還是需要靠戒菸者的決心和毅力，持之以恆，只要您願意與我們攜手合作，相信一定可以戒菸成功。🙏

#### 參考文獻：

- 1.衛生福利部國民健康署戒菸服務<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=443>
- 2.藥品仿單。