

戒菸不能太心急 下定決心不放棄

家醫科主任 陳亮仁醫師



衛教師指導戒菸



在我的戒菸門診常發生以下場景：

張先生因心肌梗塞被心臟科醫師再三勸告要戒菸，於是心不甘情不願的被太太帶來診間，太太這麼說：「醫師啊，你看有沒有什麼藥能吃下去，讓我先生少抽一點菸，或是能一下子把菸戒掉更好！還是說一開始沒辦法戒沒關係，看能不能讓他從抽2包變抽1包，再慢慢減成一天幾支……」

聽到這樣的願望，身為戒菸門診醫師的我深知，其實一般大眾對戒菸門診的期待，與實際戒菸過程實在有不小的差距，因為漸減量式的戒菸法不僅已證明效果不彰而且對健康危害與減量前無異，再者，在戒菸過程中，除了吸菸導致尼古丁依賴所產生的戒斷的不舒服感覺之外；對吸菸產生之種種行為上的依賴，更是戒菸過程中的一大阻礙。

什麼是行為上的依賴呢？簡單的說，當一個人開始學習吸菸行為，不論是使用打火機點煙；或者是將煙吸入肺部的動作；或用手指抖落煙灰的動作；或吸煙時發呆或作某些行為(例如上大號)的種種習慣，其實是經過上千、甚至上萬次的“練習”才學會的，也就是說當某人開始戒菸

後，意味著他原本吸煙時的慣常動作或行為會跟著戒菸行為而被迫消失，通常戒菸者會覺得戒菸後很多時間突然“空出來不知道該做什麼好”，這種除了身體對尼古丁依賴以外的行為上依賴的警覺感，往往會間接導致戒菸失敗。這告訴我們一個事實，那就是戒菸前的心理準備與強化，往往跟戒菸藥物本身一樣重要。

在臨床上，當病人提出戒菸的需求時，我通常會在第一次的會談中簡單的說明戒菸的過程，並請病人自己定出戒菸時間表，我常常稱開始完全不吸菸那天是猶如諾曼第登陸般的“D day”也就是從那天開始，戒菸者將連一根煙也不能抽，不過在“D day”之前，戒菸者須做好事前準備，例如：敬告諸親友自己要戒菸了，把數量可觀的打火機拿去送人了，或是把遺漏在屋子或身上各角落的煙收拾好拿去丟棄，並學習好戒菸後處理身體及行為上依賴的種種技巧，然後再開始正式進入所謂“D day”。這樣不只能提高戒斷率，也才能減少戒菸者在長達半年，甚至一年的戒菸奮鬥期中回復吸菸的比例。

下面提出一些關於減少吸菸對身體及行為上依賴之技巧：



◎身體依賴方面有：

- (一) 腹式深呼吸十五次。
- (二) 使用戒菸藥品，如：尼古丁咀嚼錠、尼古丁貼片或藥片。
- (三) 咀嚼葡萄糖錠可以使葡萄糖釋放到腦部。
- (四) 將吸管切成菸的長度後，用來吸清新的空氣。
- (五) 咬筆管、吸管、牙籤。
- (六) 喝熱開水或果汁。
- (七) 咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜。
- (八) 刷牙並提醒自己戒菸後擁有好口氣

◎在行為依賴方面有兩大類對抗方式：

壹、分散注意型：

- (一) 運動式：晨間散步、溜狗、游泳、瑜珈、肌肉收放運動、做規律運動、提早一站下車、改走樓梯。這些都可以提昇身體能量。(在辦公室，可以十指用力撐開，再用力握緊。)
- (二) 愛家式：清理房子或床鋪、學習做菜並品嚐美味的食物、DIY居家裝潢、去除牆壁及天花板的尼古丁菸燻。
- (三) 沉思式：深呼吸數分鐘、冥想、閱

讀書籍或雜誌、計畫戒菸後省下金錢的用途、思考戒菸後的好處(健康的身體、乾淨的頭髮和衣服、清新的空氣和節省金錢)。

- (四) 放鬆式：點香精油、洗熱水澡、去不能吸菸的場所，例如電影院。

貳、自我提醒型：

- (一) 每天醒來提醒自己一次，今天又是新的無菸日！認真地過每一天無菸的日子。「我的身體正在努力，我要善待自己！」
- (二) 提醒自己吸菸對健康方面的危害，包括：肺癌、白血病、冠狀動脈瘤、中風、支氣管炎、氣腫、肺炎、胃潰瘍、骨質疏鬆症、白內障、局部性迴腸炎(Crohn's disease)、陽萎和糖尿病。
- (三) 擬定自我獎勵的時機與方式：對抗菸癮的痛苦，只有自己知道，在每次戰勝菸癮時鼓勵自己。例如：看電影、買新的專輯或是外出用餐！

以上的方式可以幫助戒菸者減輕身體及行為上依賴，進而提升戒斷率，若您的周邊仍有心愛的家人與朋友，仍深受菸害之苦，讓我們用愛來關心他們，幫助他們早日脫離菸害！