

簡短戒煙輔導 – 網上訓練

單元三：戒煙藥物

講義

1. 引言

- 戒煙藥物可以大致被分為尼古丁替代療法(“NRT”)和非尼古丁藥物。
- NRT 和非尼古丁藥物(如瓦倫尼克林)均被視為第一線的戒煙藥物，適合孕婦以外的成年人使用。^{1,2}

2. 有關 NRT 成效的科學實證

- 與沒有使用 NRT 或使用安慰劑相比，NRT 能夠有效地將六個月或以上的戒煙成功率提升百分之五十五(相對風險(RR) 1.55, 95%置信區間(CI) 1.49-1.61)。³
- NRT 不同的種類、劑量、服用時間和服藥療程對戒煙成效的影響：⁴
 - 與只使用一種 NRT (單一療法) 相比，混合使用短效(如戒煙香口膠)和長效(如戒煙貼) NRT 可以將戒煙成功率提升百分之二十五 (RR 1.25, 95%CI 1.15-1.36)。
 - 不同種類的 NRT (如戒煙貼和戒煙香口膠) 的戒煙成功率相若。
- 尚未有足夠證據顯示 NRT 能增加青少年吸煙者的戒煙成功率。⁵

3. NRT 的運作原理

- 剛開始戒煙時，戒煙者經常會出現退癮徵狀(如吸煙煙癮、頭暈、頭痛、注意力不集中)，導致不少戒煙者未能成功戒煙。
- NRT 旨在替代煙草向戒煙者補充尼古丁，避免他們接觸到煙草中其他有害物質，並可以減輕戒煙者的煙癮和退癮徵狀，幫助他們戒煙。
- 雖然 NRT 含有尼古丁，但其中的尼古丁含量和成癮性都較煙草低，絕大部分使用者都不會對 NRT 上癮。⁶

NRT 有不同種類可供選擇：

種類	吸收途徑	可用劑量
戒煙貼*	皮膚	十六小時: 5毫克; 10毫克; 15毫克 二十四小時: 7毫克; 14毫克; 21毫克
戒煙香口膠*	口腔黏膜	2毫克; 4毫克
戒煙糖	口腔黏膜	1毫克; 2毫克; 4毫克

改編自世界衛生組織 (WHO) (2013)⁷

* 被列入 WHO 的基本藥物清單內

- 戒煙貼是一種長效的 NRT，可以持續地於一段較長時間內(十六至二十四小時)為戒煙者的身體提供尼古丁。
- 戒煙香口膠和戒煙糖都是短效的 NRT，可以讓使用者控制自己的攝入量。
- 戒煙者對戒煙貼的依從性較戒煙香口膠高。⁸

- 口服型的 NRT（如戒煙香口膠和戒煙糖）可以代替煙草產品緩解戒煙者的口癮。³

4. 如何使用 NRT

- NRT 療程一般為八至十二個星期。
- 開始療程時的 NRT 劑量取決於戒煙者對尼古丁的依賴程度，即每日吸煙數量（Number of Cigarettes per Day, “CPD”）或起床後至吸食值的時間（Time to First Cigarette of the Day, “TFCD”）。較大的 CPD 值 或較短的 TFCD 值都意味著戒煙者有較高的尼古丁依賴程度。
- 如戒煙者適應後，可以逐步降低 NRT 的劑量。
- 常見 NRT 的使用方式：

種類	使用方式	劑量
戒煙貼	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將一片戒煙貼貼在清潔乾爽並且沒有毛髮的皮膚上，例如上胸、背部、上臂或者臀部，並按壓十秒 2. 每日更換附貼位置 3. 每日更換戒煙貼 	<ul style="list-style-type: none"> • 一片/日 <ul style="list-style-type: none"> ○ CPD < 10: 每日14毫克 ○ CPD 10-20: 每日14-21毫克 ○ CPD 21-39: 每日28-35毫克 ○ CPD ≥ 40: 每日42毫克 • 療程：八至十二週
戒煙香口膠	<ol style="list-style-type: none"> 1. 慢慢咀嚼香口膠（約十至十五次）直到味道變得濃烈 2. 停止嘴嚼並將香口膠置於口腔壁與牙肉之間 3. 味道淡去後，重覆步驟一和二，直至香口膠味道全無為止 4. 使用前十五分鐘和使用時切勿飲食 	<ul style="list-style-type: none"> • 以 CPD 值計： <ul style="list-style-type: none"> ○ CPD ≤ 20 分鐘: 2 毫克 ○ CPD > 20 分鐘: 4 毫克 • 以 TFCD 值計： <ul style="list-style-type: none"> ○ TFCD > 30 分鐘: 2 毫克 ○ TFCD ≤ 30 分鐘: 4 毫克 • 每一至兩小時一粒（每日十至十二粒） • 視乎情況逐漸減少用量 • 最多每日二十四粒 • 療程：最長十二週
戒煙糖	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓戒煙糖在口腔內慢慢溶解 2. 讓戒煙糖在口腔不同的位置輪流轉換 3. 不要嘴嚼或將整粒吞下 	<ul style="list-style-type: none"> • 以 CPD 值計： <ul style="list-style-type: none"> ○ CPD ≤ 20 分鐘: 2 毫克 ○ CPD > 20 分鐘: 4 毫克 • 以 TFCD 值計： <ul style="list-style-type: none"> ○ TFCD > 30 分鐘: 2 毫克 ○ TFCD ≤ 30 分鐘: 4 毫克 • 每一至兩小時一粒（每日十至十二粒） • 最多二十片/日 • 療程：最長十二週

改編自 WHO (2013)⁷

- 以下組別人仕使用 NRT 前需先徵詢醫護人員的意見：
 - 未滿十八歲
 - 懷孕及哺乳期中的女性
 - 兩星期內曾出現心肌梗塞
 - 嚴重心律不正
 - 不穩定型心絞痛
- 個別 NRT 種類不適用於以下病人：
 - 戒煙貼：嚴重皮膚病（如濕疹、銀屑病）
 - 戒煙香口膠：顛頷關節症

5. NRT 的副作用

- NRT 的副作用一般都十分輕微，並且會自行減退。嚴重不良反應十分罕見。
- 根據一項包含多個觀察性研究的薈萃分析（n>70 000），常見（>5%）的 NRT 副作用包括：⁹

常見副作用	患病率
睡眠問題（如失眠、夢境栩栩如生）	11.4%
頭痛	9.7%
噁心和嘔吐	8.5%
咳嗽	8.1%
頭暈	7.3%

- 亦有部分副作用與使用的 NRT 種類（吸收途徑）有關：

種類	副作用	解決方案
戒煙貼	<ol style="list-style-type: none"> 1. 皮膚過敏 2. 因為在夜間攝入尼古丁而出現睡眠問題（如失眠、夢境栩栩如生） 	<ul style="list-style-type: none"> • 每日更換附貼位置 • 在日間使用時效為十六小時的戒煙貼，並在睡覺前移除
口服型的 NRT（戒煙香口膠及戒煙糖）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口腔及喉嚨不適 2. 胃食道症狀 <ul style="list-style-type: none"> • 打嗝 • 消化不良 • 胸口灼熱 3. 咳嗽 	<ul style="list-style-type: none"> • 胃食道症狀一般是由於胃食道接觸到尼古丁所致。使用戒煙糖時，使用者應盡量避免吞嚥或吸啜，以減少這些副作用的出現次數。

6. 非尼古丁藥物：瓦倫尼克林 (Varenicline)

- 瓦倫尼克林是一種非尼古丁戒煙藥物，獲美國食品藥物管理局認可。¹
- 瓦倫尼克林是一種尼古丁受體的局部促效劑，能夠減輕退癮徵狀和抑制尼古丁對腦部的刺激，從而幫助吸煙者戒煙。¹⁰
- 與使用安慰劑相比，瓦倫尼克林能夠有效地將六個月或以上的戒煙成功率提升1.24倍 (RR 2.24, 95% CI 2.06 to 2.43)。¹⁰
- 與使用 NRT 相比，瓦倫尼克林能將六個月或以上的戒煙成功率提升百分之二十五。¹⁰
- 瓦倫尼克林不適合用於以下群組：⁸
 - 未滿十八歲
 - 懷孕及哺乳期中的女性
 - 患有末期腎病（必須調整劑量）
- 有關使用瓦倫尼克林和精神健康的關係，根據兩項較大型的薈萃分析，沒有證據證明瓦倫尼克林會增加使用者出現精神健康問題的風險。^{11,12}
- 然而，無論使用戒煙藥物與否，有部分戒煙者在戒煙時都可能會出現新的精神健康問題，或是原有的精神健康問題惡化，而這些問題一般在戒煙前已有精神健康病史的人當中較為常見。¹³
- 若使用者出現情緒波動、鬱悶、自殺的念頭或行爲、或任何非典型退癮徵狀的行爲改變，便應立刻停用瓦倫尼克林並尋求醫生的意見。^{7,13}
- 常見的瓦倫尼克林副作用一般會自行減退，包括：¹⁰
 - 噁心
 - 頭痛
 - 失眠
 - 夢境異常

7. 在香港如何獲得 NRT 和瓦倫尼克林

- 兩種戒煙藥物都可以從衛生署資助的非政府機構提供的戒煙服務免費獲得。
- 合資格的吸煙者可以通過本地戒煙服務的「寄住戒」計劃，獲免費郵遞 NRT。
- 戒煙者亦可以自行從藥房購買 NRT（戒煙貼、戒煙香口膠及戒煙糖）。
- 瓦倫尼克林是一種處方藥物，需要獲得醫生處方才可以購買。
- 詳情請參閱衛生署控煙酒辦公室出版的《戒煙治療實用手冊》或瀏覽網頁 www.livetobaccofree.hk。



參考

1. US Preventive Services Task Force. Interventions for Tobacco Smoking Cessation in Adults, Including Pregnant Persons: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *JAMA*. 2021;325(3):265–279. doi:10.1001/jama.2020.25019
2. National Institute for Health and Care Excellence. Stop smoking interventions and services. National Institute for Health and Care Excellence. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng92>. Published 2018. Accessed Aug 31, 2020.
3. Hartmann-Boyce J, Chepkin SC, Ye W, Bullen C, Lancaster T. Nicotine replacement therapy versus control for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018;5:Cd000146.
4. Lindson N, Chepkin SC, Ye W, Fanshawe TR, Bullen C, Hartmann-Boyce J. Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019;4:Cd013308.
5. Fanshawe TR, Halliwell W, Lindson N, Aveyard P, Livingstone-Banks J, Hartmann-Boyce J. Tobacco cessation interventions for young people. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017(11).
6. National Health System. 10 myths about stop smoking treatments. Quit Smoking. <https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/10-myths-about-stop-smoking-treatments/>. Published 2018. Accessed Jan 18, 2021.
7. World Health Organization. Strengthening health systems for treating tobacco dependence in primary care Part III: Training for primary care providers: brief tobacco interventions. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2013.
8. Hajek P, West R, Foulds J, Nilsson F, Burrows S, Meadow A. Randomized Comparative Trial of Nicotine Polacrilex, a Transdermal Patch, Nasal Spray, and an Inhaler. *Arch Intern Med*. 1999;159(17):2033-2038.
9. Mills EJ, Wu P, Lockhart I, Wilson K, Ebbert JO. Adverse events associated with nicotine replacement therapy (NRT) for smoking cessation. A systematic review and meta-analysis of one hundred and twenty studies involving 177,390 individuals. *Tob Induc Dis*. 2010;8(1):8.
10. Cahill K, Lindson-Hawley N, Thomas KH, Fanshawe TR, Lancaster T. Nicotine receptor partial agonists for smoking cessation. *Cochrane database of systematic reviews*. 2016(5).
11. Thomas KH, et al. Risk of neuropsychiatric adverse events associated with varenicline: systematic review and meta-analysis *BMJ*. 2015;350:h1109.
12. Gibbons RD, Mann JJ. Varenicline, smoking cessation, and neuropsychiatric adverse events. *Am J Psychiatry*. 2013;170(12):1460-1467.
13. US Food and Drug Administration. FDA Drug Safety Communication: FDA revises description of mental health side effects of the stop-smoking medicines Chantix (varenicline) and Zyban (bupropion) to reflect clinical trial findings. <https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-drug-safety-communication-fda-revises-description-mental-health-side-effects-stop-smoking>. Accessed on 12 May 2021.

鳴謝

