

為什麼戒菸這麼難?--必須克服的尼古丁戒斷症候群

在政令宣導、學校教育推廣下，抽菸傷身的概念已經很普及，許多吸菸者也有戒菸的念頭，甚至已經數次嘗試，但為何最後沒有成功呢?除了意志不堅、沒有為自己創造無菸環境，包括向親友宣告戒菸行動並尋求支持、避免菸友聚會、處理掉剩餘香菸、打火機、菸灰缸等會誘使重燃菸癮的物品外，令戒菸者十分難受的尼古丁戒斷症狀往往是最難以跨越的關卡。

菸癮的罪魁禍首-尼古丁

尼古丁是菸草中的主要成份，但尼古丁到底有什麼魔力，能讓人一直想抽菸呢?原來，尼古丁經由抽菸在肺部被吸收，進入血液 7 至 10 秒後就到達大腦，造成血壓上升、心跳加速、新陳代謝變快，而有興奮的感覺，但是尼古丁在血液中經過二小時濃度就只剩一半，大腦卻依然期盼那種欣快感，所以就會開始煩躁不安想再去抽一根菸，慢慢地就對尼古丁產生依賴而有了菸癮。

尼古丁戒斷症狀

因此，在戒菸過程中，長期吸菸者突然停止或減少吸菸，最常面對的問題就是血中尼古丁含量降低而出現易怒、沒耐性、注意力不集中、緊張、焦慮、躁動、飢餓等現象，甚至出現頭痛、頭暈、咳嗽、口乾舌燥、胸悶、腸胃不適、失眠等症狀，這就是所謂的「尼古丁戒斷症候群」，通常在戒菸數小時後陸續發生，24 小時內達到最高峰，約在 10 天至數星期內逐漸緩解。然而，情緒上的不舒服與渴望吸菸的心理依賴則會持續較久。根據追蹤統計發現在戒菸後 3 個月至 6 個月間，約 75% 的人會再度吸菸，要避免功虧一簣，協助戒菸者面對處理戒斷症候群就格外的重要。

情緒上的不適感是身體慢慢適應沒有尼古丁的過程中，幾乎一定會遇到的問題，除了透過冥想、運動、肌肉放鬆、沖澡等方式緩解，使用尼古丁替代療法(貼片、鼻噴劑、吸入劑、口嚼錠、口含錠)逐步漸低對尼古丁的依賴，或口服戒菸藥物，不僅可以減輕戒斷症狀，也可提升戒菸成功率。短時間內也應避免咖啡因的攝取，以免躁動、失眠的情況加劇。此外，因為尼古丁會抑制食慾，所以戒菸後常常食慾改善胃口大開而造成體重增加；另一方面，因為尼古丁對腸胃道的刺激減少，可能導致便祕，所以多喝水、多吃蔬菜水果等飲食習慣調整，再配合適度運動，除可促進腸胃道蠕動，也有助於體重控制。隨著呼吸機能逐步恢復，排痰的過程會造成咳嗽與口咽乾燥不適，可藉由多喝溫水與嚼食口香糖等方式緩解。

結論

戒菸的路上有很多考驗，就像玩闖關遊戲，除了本身的意志力(遊戲角色的血量)，更要克服尼古丁戒斷症候群這個大魔王，如果能事先了解戒菸後短時間內會遭遇到的症狀(一道道小關卡)，以及熟知舒緩不適感的方式(闖關所需的技能武器)，醫療團隊的諮詢建議與親友的支持鼓勵也很重要(好隊友的協助)，讓戒菸者知道戒菸的路上他們並不孤獨，而更能堅定信念並斷除菸癮的枷鎖，順利完成戒菸的任務。

戒斷症狀	原因的說明	舒解的方式
焦慮易怒 情緒低落 不穩定	身體正在適應沒有尼古丁的狀態	換環境暫離有壓迫感的地方。 轉移注意力，想一些以往愉快的經驗。 放鬆肌肉，搭配深且慢的呼吸，洗溫水澡。 散步、找朋友聊聊。
精神不集中、疲倦	生理變化和菸癮使得精神難以集中	將工作或活動分成很小份量來完成。 規律的休息且在休息時從事有益身心的活動。
煩躁不安	身體正在清除尼古丁會吸收較多的咖啡因	減少茶和咖啡的攝取量。 規律的運動可使戒菸者情緒穩定，心情愉悅且有安定神經的功能。
難以入睡或經常睡醒	身體降低對尼古丁依賴改變睡眠習慣	做些緩和運動再入睡，並保持輕鬆的心情，過著規律節制的生活，以增強免疫力。
菸癮	出現菸癮是正常並且可預期的症狀	寫戒菸日記紀錄自己的感受和出現菸癮的頻率和強度。 多喝水能有效幫助身體機能的新陳代謝。
刺痛感與眩暈	身體血液循環正在改善	進行肢體舒緩運動，閉目養神、放鬆身體並促進血液循環順暢，打開窗戶或外出呼吸新鮮空氣；以按摩或浴巾擦拭刺痛部位。
咳嗽	肺部正在清除焦油和黏液代表肺部的功能正在恢復中	儘可能溫和咳嗽。治療原則是要盡量讓痰液稀釋，以利咳痰，如多喝溫開水、少吃燥熱油炸之食物、少吃冰及生冷食物，身體要注意保暖，以免刺激引起咳嗽。
食慾改變 喉舌乾燥	尼古丁會降低食慾，戒菸會增加飢餓感	喝白開水、新鮮果汁、牛奶、攝取低熱量小點心，降低飢餓感。吃條狀胡蘿蔔、芹菜、小黃瓜等。嚼無糖口香糖，舒緩喉舌乾燥。
雙手空空的感覺	不適應手不拿菸的情形	擠壓減壓球或喝水，轉移注意力。 隨身攜帶原子筆，不但可以把玩並可隨時紀錄當下的心情。
便秘	少了尼古丁刺激，改變胃腸道的蠕動。	多吃蔬果及高纖食物。 多運動，視情況服用溫和通便劑。

參考資料：

衛生福利部國民健康署--戒菸治療基本教材
董事基金會--華文健康網



李易錚醫師
臺北榮總家庭醫學科住院醫師
中國醫藥大學醫學系畢業
專長：家庭醫學、預防醫學