

非尼古丁藥物戒煙 成功率達六成

Text: Hiu



馮宜亮醫生（左一）鼓勵煙民效法活動參與者般盡快戒煙。



多位醫生一同參與「無煙家庭大挑戰」活動，以表支持。

自07年1月1日公眾場所禁煙後，已逐步開始收到成效。據香港衛生署控煙辦公室於08年的資料顯示，各年齡組別的總吸煙人數創10年新低，與98年相比，由15%下降至11.8%。而戒煙率則創10年新高，由98年的3.8%上升至5.1%，顯示愈來愈多吸煙者因為各種原因決定戒煙。

為了幫助更多決心戒煙人士，控煙辦公室早前邀請了37名參加者參與「無煙家庭大挑戰」的活動。參與者除接受醫生檢查及輔導外，更會同時服用戒煙藥物「瓦倫尼古林Varenicline」。

結果發現有6成人能夠成功戒煙。有份參與活動的馮宜亮醫生指出：「港人常用的尼古丁補充劑有機會令戒煙者產生依賴，不過與吸煙相比，至少可以減少吸入四千多種化學物質及40多種致癌物質。然而，非尼古丁藥物卻可以令戒煙者自然排放出多巴胺，比起尼古丁戒煙藥物更好。」

馮醫生更補充，吸煙禍害深遠，除大眾知道的疾病外，男士有可能會導致不舉，女士會加快衰老。一向有指戒煙之後多年，身體機能就會回復正常，這個說法是錯的。一旦開始吸煙，健康的細胞就會受到影響，並不會回復健康，所以愈早戒煙愈好。✔

首個「女性戒煙研究計劃」 有效推動戒煙及減煙

Text: Hiu

陳肇始教授呼籲
女性吸煙者盡早
戒煙。



香港女性吸煙人士的數目，近年有明顯上升的趨勢。在2008年，政府最新公佈的女性吸煙率為3.6%，即全港約有十萬名女性吸煙者。有見及此，香港大學李嘉誠醫學院護理學系及公共衛生學院社會醫學系，聯同14個女性組織，於2006年11月成立了「社區婦女組織女性反吸煙工作組」，為香港首個專為女性而設的戒煙輔導服務，並同時進行「女性戒煙研究計劃」。直至2008年12月為止，共有274名女性吸煙者參加本計劃並完成三個月的跟進。最後發現，此計劃能協助24%的參與者於三個月內成功戒煙及減煙，藉此證明計劃有助女性吸煙者加強戒煙信心，增加對抗吸煙的能力，減低戒煙難度及提升生活質素。

香港大學李嘉誠醫學院護理學系教授兼系主任陳肇始教授稱：「香港大學因應女性吸煙者的需要，特別設計了一系列的輔導課程，並訓練了29名『女性反吸煙工作組』成員及義工為合資格的戒煙輔導員，藉此希望能為女性吸煙者提供戒煙的機會。」✔