

戒烟药物

1. 引言

- 戒烟药物可以大致被分为尼古丁替代疗法(“NRT”)和非尼古丁药物。
- NRT 和非尼古丁药物(如瓦伦尼克林)均被视为第一线的戒烟药物, 适合孕妇以外的成年人使用。^{1,2}

2. 有关 NRT 成效的科学实证

- 与没有使用 NRT 或使用安慰剂相比, NRT 能够有效地将六个月或以上的戒烟成功率提升百分之五十五(相对风险(RR) 1.55, 95%置信区间(CI) 1.49-1.61)。³
- NRT 不同的种类、剂量、服用时间和服药疗程对戒烟成效的影响:⁴
 - 与只使用一种 NRT(单一疗法)相比, 混合使用短效(如戒烟香口胶)和长效(如戒烟贴) NRT 可以将戒烟成功率提升百分之二十五(RR 1.25, 95%CI 1.15-1.36)。
 - 不同种类的 NRT(如戒烟贴和戒烟香口胶)的戒烟成功率相若。
- 尚未有足够证据显示 NRT 能增加青少年吸烟者的戒烟成功率。⁵

3. NRT 的运作原理

- 刚开始戒烟时, 戒烟者经常会出现退瘾征状(如吸烟烟瘾、头晕、头痛、注意力不集中), 导致不少戒烟者未能成功戒烟。
- NRT 旨在替代烟草向戒烟者补充尼古丁, 避免他们接触到烟草中其他有害物质, 并可以减轻戒烟者的烟瘾和退瘾征状, 帮助他们戒烟。
- 虽然 NRT 含有尼古丁, 但其中的尼古丁含量和成瘾性都较烟草低, 绝大部分使用者都不会对 NRT 上瘾。⁶

NRT 有不同种类可供选择:

种类	吸收途径	可用剂量
戒烟贴*	皮肤	十六小时: 5毫克; 10毫克; 15毫克 二十四小时: 7毫克; 14毫克; 21毫克
戒烟香口胶*	口腔黏膜	2毫克; 4毫克
戒烟糖	口腔黏膜	1毫克; 2毫克; 4毫克

改编自世界卫生组织 (WHO) (2013)⁷

* 被列入 WHO 的基本药物清单内

- 戒烟贴是一种长效的 NRT, 可以持续地于一段较长时间内(十六至二十四小时)为戒烟者的身体提供尼古丁。

- 戒烟香口胶和戒烟糖都是短效的 NRT，可以让使用者控制自己的摄入量。
- 戒烟者对戒烟贴的依从性较戒烟香口胶高。⁸
- 口服型的 NRT（如戒烟香口胶和戒烟糖）可以代替烟草产品缓解戒烟者的口瘾。³

4. 如何使用 NRT

- NRT 疗程一般为八至十二个星期。
- 开始疗程时的 NRT 剂量取决于戒烟者对尼古丁的依赖程度，即每日吸烟数量（Number of Cigarettes per Day, “CPD”）或起床后至吸食值的时间（Time to First Cigarette of the Day, “TFCD”）。较大的 CPD 值 或较短的 TFCD 值都意味着戒烟者有较高的尼古丁依赖程度。
- 如戒烟者适应后，可以逐步降低 NRT 的剂量。
- 常见 NRT 的使用方式：

种类	使用方式	剂量
戒烟贴	1. 将一片戒烟贴贴在清洁干爽并且没有毛发的皮肤上，例如上胸、背部、上臂或者臀部，并按压十秒 2. 每日更换附贴位置 3. 每日更换戒烟贴	• 一片/日 ○ 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 • 疗程：八至十二周
戒烟香口胶	1. 慢慢咀嚼香口胶（约十至十五次）直到味道变得浓烈 2. 停止嘴嚼并将香口胶置于口腔壁与牙肉之间 3. 味道淡去后，重复步骤一和二，直至香口胶味道全无为止 4. 使用前十五分钟和使用时切勿饮食	• 以 CPD 值计： ○ CPD ≤ 20 分钟: 2 毫克 ○ CPD > 20 分钟: 4 毫克 • 以 TFCD 值计： ○ TFCD > 30 分钟: 2 毫克 ○ TFCD ≤ 30 分钟: 4 毫克 • 每一至两小时一粒（每日十至十二粒） • 视乎情况逐渐减少用量 • 最多每日二十四粒 • 疗程：最长十二周
戒烟糖	1. 让戒烟糖在口腔内慢慢溶解 2. 让戒烟糖在口腔不同的位置轮流转换 3. 不要嘴嚼或将整粒吞下	• 以 CPD 值计： ○ CPD ≤ 20 分钟: 2 毫克 ○ CPD > 20 分钟: 4 毫克 • 以 TFCD 值计： ○ TFCD > 30 分钟: 2 毫克 ○ TFCD ≤ 30 分钟: 4 毫克

克

- 每一至两小时一粒
(每日十至十二粒)
- 最多二十片/日
- 疗程: 最长十二周

改编自 WHO (2013)⁷

- 以下组别人仕使用 NRT 前需先征询医护人员的意见:
 - 未满十八岁
 - 怀孕及哺乳期中的女性
 - 两星期内曾出现心肌梗塞
 - 严重心律不正
 - 不稳定型心绞痛
- 个别 NRT 种类不适用于以下病人:
 - 戒烟贴: 严重皮肤病 (如湿疹、银屑病)
 - 戒烟香口胶: 颞颌关节症

5. NRT 的副作用

- NRT 的副作用一般都十分轻微, 并且会自行减退。严重不良反应十分罕见。
- 根据一项包含多个观察性研究的荟萃分析 (n>70 000), 常见 (>5%) 的 NRT 副作用包括:⁹

常见副作用	患病率
睡眠问题 (如失眠、梦境栩栩如生)	11.4%
头痛	9.7%
恶心和呕吐	8.5%
咳嗽	8.1%
头晕	7.3%

- 亦有部分副作用与使用的 NRT 种类 (吸收途径) 有关:

种类	副作用	解决方案
戒烟贴	1. 皮肤过敏 2. 因为在夜间摄入尼古丁而出现睡眠问题 (如失眠、梦境栩栩如生)	• 每日更换附贴位置 • 在日间使用时效为十六小时的戒烟贴, 并在睡觉前移除
口服型的 NRT (戒烟香口胶及戒烟糖)	1. 口腔及喉咙不适 2. 胃食道症状 • 打嗝 • 消化不良 • 胸口灼热 3. 咳嗽	• 胃食道症状一般是由于胃食道接触到尼古丁所致。使用戒烟糖时, 使用者应尽量避免吞咽或吸啜, 以减少这些副作用的出现次数。

6. 非尼古丁药物：瓦伦尼克林（Varenicline）

- 瓦伦尼克林是一种非尼古丁戒烟药物，获美国食品药品监督管理局认可。¹
- 瓦伦尼克林是一种尼古丁受体的局部促效剂，能够减轻退瘾征状和抑制尼古丁对脑部的刺激，从而帮助吸烟者戒烟。¹⁰
- 与使用安慰剂相比，瓦伦尼克林能够有效地将六个月或以上的戒烟成功率提升1.24倍 (RR 2.24, 95% CI 2.06 to 2.43)。¹⁰
- 与使用 NRT 相比，瓦伦尼克林能将六个月或以上的戒烟成功率提升百分之二十五。¹⁰
- 瓦伦尼克林不适合用于以下群组：⁸
 - 未满十八岁
 - 怀孕及哺乳期中的女性
 - 患有末期肾病（必须调整剂量）
- 有关使用瓦伦尼克林和精神健康的关系，根据两项较大型的荟萃分析，没有证据证明瓦伦尼克林会增加使用者出现精神健康问题的风险。^{11,12}
- 然而，无论使用戒烟药物与否，有部分戒烟者在戒烟时都可能会出现新的精神健康问题，或是原有的精神健康问题恶化，而这些问题一般在戒烟前已有精神健康病史的人当中较为常见。¹³
- 若使用者出现情绪波动、郁闷、自杀的念头或行为、或任何非典型退瘾征状的行为改变，便应立刻停用瓦伦尼克林并寻求医生的意见。^{7,13}
- 常见的瓦伦尼克林副作用一般会自行减退，包括：¹⁰
 - 恶心
 - 头痛
 - 失眠
 - 梦境异常

7. 在香港如何获得 NRT 和瓦伦尼克林

- 两种戒烟药物都可以从卫生署资助的非政府机构提供的戒烟服务免费获得。
- 合资格的吸烟者可以通过本地戒烟服务的「寄住戒」计划，获免费邮递 NRT。
- 戒烟者亦可以自行从药房购买 NRT（戒烟贴、戒烟香口胶及戒烟糖）。
- 瓦伦尼克林是一种处方药物，需要获得医生处方才可以购买。
- 详情请参阅卫生署控烟酒办公室出版的《戒烟治疗实用手册》或浏览网页 www.livetobaccofree.hk。



参考

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.

鸣谢



LKS Faculty of Medicine
School of Public Health
香港大學公共衛生學院



LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院