

關於一根煙的抉擇

東華開展高成效戒煙治療輔導

每當吸煙者點燃一根香煙，他/她是否知道據一項國際的研究指出，每兩個吸煙者便有一位最終因吸煙送掉生命？

事實上，許多人對身邊出現的有毒食物如毒奶、毒蔬菜或貝類食物的警覺性非常敏銳，但對於吸煙對健康的禍害，認知卻異常貧乏。

原來，每根燃點的香煙會釋放超過四千種化學物質，當中逾四十種已被證實為致癌物質。這些有毒物質會透過吸煙入侵身體，尤以尼古丁、焦油及一氧化碳對身體的影響最大。吸煙是導致各類癌症的最主要原因。

在1月7日的開展禮上，食物及衛生局局長周一嶽醫生SBS太平紳士(中)、衛生署署長林秉恩醫生太平紳士(左)及馬清鏗主席主持無煙行動儀式。



本港的戒煙服務一向由醫療體系包括衛生署和醫院管理局負責承擔，隨着政府近年立法擴大非吸煙區範圍，加強控煙法例以及增強向公眾宣傳吸煙的禍害，吸煙者對戒煙服務的需求愈見殷切。2009年1月起，東華三院在政府資助下分別在旺角、灣仔、沙田和屯門全面開展戒煙綜合治療，服務正式邁向「醫社合一」的嶄新局面。

本院的戒煙服務由衛生署資助，得以為社區上有需要的人士免費度身設計合適的戒煙計劃，手法創新，期望最終發展為高成效的服務模式。

結合醫藥治療及成癮輔導

根據一般戒煙者的固有想法，認為戒煙可自行計劃或到藥房購買一些戒煙輔助藥物便可。這種觀念往往忽視了尼古丁導人成癮的特性，亦代表着不少個人對煙草的誤解(如認為吸煙可達至減壓、令頭腦清醒、減肥等目的)，以致戒煙的成功率一般只及一成。

得利於機構從事成癮輔導的多年經驗，包括就酗酒、濫用危害精神毒品、賭博、上網成癮及過度消費等問題開辦特設輔導中心，東華的戒煙服務的療程也充分發揮「藥物治療」和「心理輔導」兩大優點。

1 首先，中心會對求助者進行個別評估以檢測求助者對煙草的倚賴程度，並針對性了解他們的成癮原因，在首二至三星期主要以藥物減低吸煙者對煙草的倚賴。

2 隨後服務將以成癮輔導手法處理吸煙者的心癮——即最難處理的一環，透過個人或小組輔導的形式教授一些減壓、情緒紓緩、拒絕社交需要而吸煙及體重控制等方面的技巧。整個過程除着重協助戒煙者對煙草有更深入的認識外，也讓他們得到情緒支援，加強戒煙的動機和技巧。

3 中心提供長達一年的跟進，以預防戒煙者「重吸」及協助他們建立健康生活模式。

跨專業團隊合作

為實踐「醫社合一」的理念，本院參照美國戒煙診所(Mayo Clinic)以多專業包括醫生、護士、心理學家等組成團隊的經驗，醫藥及輔導並行，令戒煙的成功率得以大大提升。同樣，東華的綜合戒煙服務亦以醫生、護士、臨床心理學家、輔導員及社工為團隊的核心成員，為市民提供一站式的戒煙評估及跟進輔導，並按求助者對尼古丁的倚賴程度，度身設計戒煙計劃。一般來說，戒煙為期兩個月，合共進行四次面談及醫療跟進；並按戒煙者的需要提供臨床心理評估及治療。

以社區為本

中心將與不同的地區社團、醫療組織及企業機構加強聯繫及合作，共同宣揚戒煙訊息和服務；此外透過舉辦講座、展覽、社區活動等推廣無煙文化，建立清新健康的社區。專業團隊亦會以外展方式深入青少年中心、學校、醫院、社區團體及吸煙高危的工作場所，主動接觸吸煙者及提供戒煙講座、小組活動和無煙生活教育，以提升戒煙動機。

着重家庭支援

中心鼓勵家人與戒煙者共同參與治療，並對戒煙者給予適當的支持與鼓勵，加強戒煙者的決心和動機。為此，已策動一項名為「2009無煙有愛家庭樂戒煙比賽」，參加者會獲邀到東華屬下的戒煙綜合服務中心作初步評估，並由醫護及輔導員訂立戒煙計劃，以六個月的期限接受戒煙進度及成效評估，最後由評審團選出十支優勝團隊並接受嘉許。

為探求更有效的戒煙模式，中心將與香港大學公共衛生學院合作，把計劃推行的經驗和實效進行評估研究，期望日後可為香港戒煙服務貢獻有用的參考資料。

吸煙令人上癮，是因為煙葉內含有尼古丁，尼古丁和嗎啡同屬植物鹼基，會使腦部功能產生變異。吸第一口煙時多是個人選擇，到不得不吸煙的時候，就是「上癮」，對尼古丁產生依賴。尼古丁是一些有機殺蟲劑的主要成份，美國精神科學會(A.P.A.,1994DSM-IV)界定尼古丁成癮為精神科疾病。



上癮程度測試

問題	答案(點數)
1. 起床後多久吸第一根煙？	5分鐘內(3) 5-30分鐘(2) 31-60分鐘(1) 60分鐘後(0)
2. 在禁煙區內不能吸煙會讓你難忍受嗎？	是(1) 否(0)
3. 哪根煙是你最不願放棄的？	早上第一根煙(1) 其他(0)
4. 你一天最多抽多少根煙？	31根以上(3) 21-30根(2) 11-20根(1) 10根或更少(0)
5. 起床後幾小時內是你一天中抽最多煙的時間嗎？	是(1) 否(0)
6. 當生病整天大部分時間都臥床時，你還吸煙嗎？	是(1) 否(0)

成癮程度

低度成癮

▶ 點數總和 1-3
請你當機立斷，趁早戒煙。

中度成癮

▶ 點數總和 4-5
身體對尼古丁的依賴已加深，你的身體可能已無法處理煙的毒素，煙癮越深，你對吸煙的控制力便越弱。

高度成癮

▶ 點數總和 6-10
你應該已達失控階段，應儘早接受藥物治療及戒煙輔導。



▲ 戒煙者進行一氧化碳測試。



東華三院
戒煙熱線

1833 183 按2字