

健康之本
無煙生活



樂善堂醫訊

The Lok Sin Tong

Health News



編者的話

現在很多慢性疾病(例如糖尿病、血壓高、心臟病等)以及一些癌症,都和生活模式有關。常見的問題有吸煙、過胖、缺乏運動,以及不適當的飲食習慣。由於人口老化、以及人們比以往長壽,令這些問題更為顯著。因此本堂把這年度醫訊的主題定為健康生活,提供相關的資訊來預防及減輕這些問題所引致的疾病和醫療負擔。

吸煙危害健康人所共知,但成因卻是個別化,因人而異。了解每個吸煙個案背後的吸煙誘因,有助進行有效的戒煙治療。本期醫訊會從西醫、中醫及牙科角度去探討吸煙的成因及相應的介入方法。



戒煙有法之道

樂善堂醫療及健康發展主任 - 梁志輝醫生



大多數人都知吸煙的害處,很多吸煙者亦曾考慮過、或者嘗試過戒煙。以往醫護人員大多採用勸導及從健康作出發點叫人戒煙,這當然是有些成效的,但是若希望提高戒煙成功的機會,就要明白吸煙者的個人情況,作出適當輔助。

以下會引用蔣先生和小玲的經歷來討論一下現時輔助戒煙的工作。

蔣生剛滿50歲、是一間小貿易行的東主,已吸煙30年,高峰時每天吸煙二包。因為加煙稅和高血壓,已減少吸煙。近期更因為冠心病,剛做了“通波仔”手術。他現正考慮要完全戒煙,但是蔣生非常擔心怎樣去適應和不太肯定自己的決心。

吸煙對身體有很多不良影響,例如可引致心臟病,中風,慢阻肺病,以及多種的癌病。這些不良影響很多早期病徵不太明顯,到發現時(尤其是肺癌)已經不容易治癒。

每個人吸煙都有個人和環境因素,煙癮中包括對尼古丁刺激腦部以及心理上愉悅感的依賴、再加上某些人將吸煙作為社交的一部份,因此純粹說教式地介紹吸煙對身體的影響來叫人戒煙,成效便有所局限。

戒煙的方法有很多種類,包括自行戒煙、參加戒煙輔助服務或服用戒煙輔助藥物等。醫護和輔導人員會從明白吸煙者生理、心理、行為、家庭、環境等個人特點出發,了解戒煙者的動機、目標,決心,可以動用的支持和辦法等,與戒煙者一起設定一個個人化以及有把握達到的戒煙計劃,再加上適當的跟進,這樣成功便較有保證。

小玲任職地產公司代理,工作壓力很大,每天吸煙約20支。她的丈夫不喜歡她吸煙,還認為他們女兒的哮喘病是由二手煙引發。這個月小玲發現自己懷孕了,她希望可以戒除煙癮。事實上,上次懷孕的時候,她曾成功停止吸煙約一年,小玲希望今次可以找到一個徹底有效的方法戒除煙癮。

女性懷孕時因生理上的改變、以及害怕影響胎兒,很多容易地戒了煙。但是產後回復原來生活和工作等壓力,又再重拾吸煙。雖然如此,很多婦女亦因為害怕影響子女的健康,尤其是子女有氣管或哮喘問題的,便決心戒除煙癮。

與蔣生的情況一樣、醫護和輔導人員會從明白小玲的個人特點出發,了解她的動機、目標,決心,以及可以動用的支持和辦法等,設定一個個人化的戒煙計劃。



很多人士在戒煙後因種種原因而再次吸煙,但是這些人士不應氣餒,因為煙癮有強烈生理和心理依賴的成份,很多時需要專業人士協助找出合適個人的方案及跟進。本港衛生署的綜合戒煙熱線:1833 183可提供很多有用的幫助。



前言

中國古籍沒有戒煙的記載，但「菸」^[1]是一種有毒物質。長期吸入會導致機體一系列病理變化，如：陰陽失衡，升降失常和氣血逆亂。「菸」性燥熱剛烈，長期吸煙會使內熱亢盛、耗傷人體津液，煉液為痰，痰熱互結，還可導致脈絡瘀阻。日久可導致陰虛內熱、痰瘀互結，而誘發各種疾病。

藥物戒煙

中醫認為吸煙是由口入肺，吸煙與肺、胃、心有密切的關係，肺開竅於鼻，熱邪入肺，熱灼津液，煉液成痰，痰熱阻塞氣道，導致肺失宣降，故煙民常有鼻燥、咳嗽、痰多等症狀；脾與胃相表裡，脾開竅於口，煙民多表現為口干、舌紅苔淡黃、脈略數等熱象。「煙癮」在中醫學理論中屬於心系的症狀，煙民自覺有吸煙的意慾，一般是由痰熱擾心所致；戒煙者因長期吸煙，導致邪熱入肺，熱灼津液，煉液成痰，痰熱上擾心神，故戒煙後常出現煙癮、煩躁不安、胸悶、焦慮等症。中藥戒煙就是在以上中醫辨證的基礎上，開具適合戒煙者服用的處方湯藥或藥茶，用於清肺化痰、或化痰通絡、或滋陰清熱。從根本上調節臟腑功能，平衡陰陽，控制煙癮，恢復身體健康。

食物療法

食材在體內形成酸，稱為酸性食物。如大米、麵粉、魚、肉、蛋黃、花生、白糖等，均為酸性食物。在體內表現為鹼性，如蔬菜、牛奶、水果等，叫做鹼性食物。據相關文獻證明，只有吃鹼性食物有助於戒煙。鹼性食物包括：海帶、香蕈、菠菜、大豆、香菇、油菜、百合、筍、橙汁、蘋果、柿子、梨、黃瓜、西瓜、茄子、豆腐、胡蘿蔔、洋蔥、栗子、牛奶。煙民原則是吃鹼性食物為佳，但上列食材尚有寒熱之分，因此選擇食材前，還要先分辨煙民的體質，最好是經註冊醫師診斷及建議，自行選擇有時會適得其反。

現提供兩款湯水^[2]予戒煙者參考使用

1、石斛花旗參湯

材料：石斛 四錢、花旗參 三錢、龍眼肉 四錢、適量瘦肉，約十碗至十二碗水。

功效：清肺胃之熱、生津安神。

適合出現心煩不安、痰黃、口乾的戒煙者飲用。

2、百合蓮子羅漢果湯

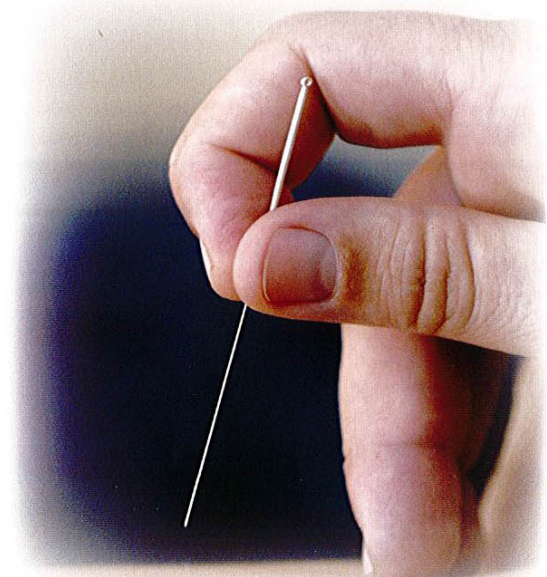
材料：百合 四錢、蓮子 五錢、羅漢果 半個、適量豬展，約十碗至十二碗水。

功效：養心安神、健脾化痰。

適合出現胸悶、心煩、痰多、焦慮的戒煙者飲用。

針灸戒煙

針灸戒煙，因方法簡單，見效較快，不會產生毒副作用而廣受歡迎。通過調節神經系統來消除煙癮、調節和改善臟腑功能。針灸戒煙的作用有兩個方面：一是抑制煙癮，使受戒者不想吸煙；二是消除戒煙後出現的一些戒斷症狀，如煩躁不安、精神不集中、焦慮、頭痛、嗜睡、胃腸不適等。



「戒煙穴」^[3]，其穴位位於手上的陽溪穴與列缺穴之間中點處，按之有一凹陷，煙民按壓此穴通常會有明顯疼痛。煙民若能經常按壓此穴，尤其是煙癮發作時用力按壓，則有明顯的抑制作用。針刺此穴，可達到明顯效果。運用中醫辨證，根據每位煙民的情況，酌情配伍其他穴位，常選取的穴位可有太沖、合谷、豐隆、神門等穴，取其平肝降火、清熱化痰、鎮靜安神的功效。配合電針、穴位敷貼等可增強療效。



注釋：[1]：「菸」是指菸草，製造人們點燃及吸入的「香煙」。本文菸草時使用「菸」字，菸草點燃後，產生的「香煙」，則用「煙」字。

[2]：若長期飲用此兩款湯水，最好先諮詢醫師。

[3]：戒煙穴位正確位置，應諮詢醫師。

心理輔導

菸草依賴是包括軀體依賴和精神依賴在內的一種慢性疾病。即使軀體依賴已經解除，因精神依賴也很容易導致複吸。因此心理輔導在戒煙過程中也是至關重要的。心理輔導包括對患者進行戒煙相關知識的教育、鼓勵患者幫助其樹立戒煙信心、對其日常生活的飲食運動等方面做相關的指導。



戒煙患者注意事項

1. 一定要有強烈的戒煙意願

對吸煙的危害有清楚的認識，願意積極配合醫師或醫生的治療，這是戒煙治療的前提與關鍵。

2. 對戒煙要有科學的認識

菸草依賴是一種慢性疾病，短期治療即產生長期治癒的效果對於慢病的治療是一種不切實際的願望。驅動複吸因素(生物學上、心理上)的影響遠遠超出預期；積極治療後一段時間，複吸是常見的，但並非不可避免，複吸出現表明治療不充分。戒煙需要足量、足療程以及長期治療以維持戒斷，防止複吸。

3. 戒煙的外在環境

戒煙的外在環境很重要，盡力遠離吸煙群體、勸煙者，儘量聽音樂、出外散步、參加多種體育活動，分散吸煙注意力。最好盡力和支持自己戒煙的人在一起，如自己的家人。



吸煙引致牙患

樂善堂醫療所主診牙醫 - 梁榮卓醫生



長期吸煙對身體的傷害及破壞已是不爭的事實。而間接造成的經濟損失和相關的醫療開支更是天文數字。全球各地很多國家和一些志願組織，都著力打擊煙害的同時，我們每個人以至社會也要正視這一禍害。對一些未吸煙或已吸煙人士，有責任宣揚正確的訊息和觀念，使他們遠離香煙！

今天我們集中談談吸煙對口腔健康的傷害：

- (1) 吸煙者患牙周病的機會比非吸煙者高出五倍
- (2) 吸煙可產生口氣
- (3) 吸煙者容易有牙漬
- (4) 患口腔癌的機會較大
- (5) 吸煙與蛀牙的關係

牙周病

牙周病是傷害牙齦、牙槽骨和牙周組織的一種疾病，輕微牙周病會出現牙齦發炎和出血的徵狀，嚴重時牙齦和牙槽骨會萎縮，牙齒因而變鬆，甚至脫落。

口臭

除了牙周病及鼻炎等病理因素，口臭的主要原因是進食具揮發性食物，蒜頭及洋蔥等。吸煙亦是口臭的一大原因，因香煙中的尼古丁會令口腔產生難聞氣味。此外，牙周病病人口腔未能徹底清潔，細菌積聚或形成牙菌膜，分泌毒素。



吸煙與蛀牙

美國科學家認為兒童蛀牙與吸入二手煙有關。根據美國最新的研究指出，如果一個家庭父母吸煙，子女出現蛀牙的機會較大。

研究人員發現兒童暴露及吸入的二手煙愈多，蛀牙就愈多。當人吸入二手煙，就會把尼古丁吸進體內，尼古丁在體內就會轉化成可鐵寧(Cotinine)。

研究人員從4000個接受檢查的兒童的血液內，量度可鐵寧的含量。經檢查後，有47%的兒童乳齒有蛀牙，另外26%的兒童恒齒出現蛀牙。

研究人員認為，由於年紀愈小的兒童伴在父母身邊的時間就愈長，如果他們父母吸煙，那麼兒童就會很容易暴露在二手煙的環境下。雖然，對於美國這項研究，全球未有更多的研究作支持，但兩者之間確有一定的關係。

在我三十多年臨床所見，一些煙齡長(25年以上)及煙癮大(每日抽20支以上)的人士，他們的牙齒所受的傷害是

全口的、毀滅性的、不可逆轉的，牙齒變成褐黃色，但它不是煙漬，用一般洗牙的方法無法去掉。全口大部分牙齒琺瑯質被破壞變質，如同蛀牙的情況！

吸煙百害而無一利，為自己，為下一代，為地球，戒煙是刻不容緩的，就從今天開始吧！

九龍樂善堂轄屬診療所服務資料



(1) 診所名稱：樂善堂醫療所
地點：九龍城龍崗道61號地下 電話：2383 1470
服務內容：普通科、牙科、中醫(全科及針灸)



(2) 診所名稱：樂善堂陳祖澤旺角分科醫療所
地點：九龍上海街688號鎮海商業大廈3樓A、B座
電話：2391 1073
服務內容：普通科、耳鼻喉科、眼科、皮膚科、牙科



(3) 診所名稱：樂善堂王兆生大埔分科診所
地點：新界大埔墟運頭街8號地下
電話：2653 5590
服務內容：牙科、中醫(全科及針灸)



(4) 中醫醫療車：流動中醫診所
查詢電話：2382 1576 / 9082 6765 (大埔區)
9082 6581 (屯門區)
服務內容：中醫(全科及針灸)



(5) 診所名稱：樂善堂郭亨石紀念牙科診所
地點：九龍牛頭角定安街33-35號
電話：2305 2900
服務內容：牙科

溫馨提示 / 注意：

本醫訊內提供的資料僅作為一般健康教育參考之用。但這些資料不能代替向醫生求診，亦不能作為自我診治的工具。你如果有任何醫療或健康問題，應向醫生查詢和求診，而不應祇倚賴本醫訊提供的資料。

《樂善醫訊》

編輯委員會督印人：九龍樂善堂 編輯：九龍樂善堂醫務委員會 本堂網頁：www.loksintong.org