

九成煙民戒煙不得其法 單憑意志力易失敗

專家指吸煙乃疾病 籲煙民及早求醫



顏國樑展示其戒煙成功方程式
醫生+藥物+意志力。



香港基層醫護戒煙聯盟副召集人林冰醫生（右）
與家庭醫生羅世安呼籲有意戒煙的人士應該就醫。



前無線電視資深演員顏國樑出席分享其戒煙經歷。

根據政府統計處的資料顯示（註1），香港現時吸煙人口共約75萬人，佔全港所有15歲及以上人士的13.2%。香港基層醫護戒煙聯盟（下稱戒煙聯盟）為深入了解煙民對戒煙方法的認知，向全港煙民進行街頭問卷調查。結果發現九成煙民戒煙不得其法，77%受訪者表示不知道對尼古丁依賴已被世界衛生組織國際疾病分類第十版（ICD-10）定性為疾病（註2），僅一成人會去求醫。戒煙聯盟副召集人林冰醫生呼籲有意戒煙人士向醫生查詢有效的方法，提高戒煙成功率。

單靠意志力戒煙成效不理想 需採取有效方法

戒煙聯盟在5月委託獨立調查研究諮詢公司Cimigo善美佳市場顧問有限公司就煙民對戒煙認知，在全港17個地區，向508名18歲以上的吸煙人士進行抽樣街頭問卷調查。結果發現有近六成（55%）受訪煙民嘗試過戒煙，每人平均有三次戒煙經驗，當中最多人（91%）採用意志力相關的辦法去戒煙，包括突然停止吸煙、逐漸減少吸煙及不買煙等。調查同時顯示當中九成曾戒煙的煙民會因為欠缺足夠決心或因抵受不住四周引誘而在少於

一年內重吸，當中接近八成受訪者在半年內已抵受不住，重投吸煙一族，反映單靠意志力戒煙成效未如理想。

香港基層醫護戒煙聯盟副召集人林冰醫生表示：「吸煙會令人上癮，大部份的長期吸煙者都會上癮，長期吸煙會對尼古丁產生依賴，而依賴尼古丁是一種病，換言之，吸煙對他們來說是一種病。其實世界衛生組織國際疾病分類第十版（ICD-10）已將對尼古丁的依賴定為疾病，既然我們不會用意志力來治療其他疾病，煙民若要成功戒煙，就要尋求最有效的方法。是次調查顯示超過七成（77%）煙民不認識此疾病，而大部份嘗試過戒煙的煙民只靠意志力戒煙，主要認為這是最有效的方法，正正顯出煙民對此缺乏全面了解。從美國的戒煙指南所見，煙民如果沒有禁忌症，藥物治療乃第一線的治療方法。」

煙民對求醫抱懷疑態度 專家籲認清有效的治療方法

調查中，有近超過八成（86%）煙民表示最近一次單靠意志力戒煙；會用其他的方法並不多，當中只有一成會向醫生查詢，原因主要是不清楚醫護人士能提供什麼協助。而在想知道有關戒煙事宜的人當中，最多人想

知道與戒煙治療相關的資料，超過一半表示想知道各種有效及不同種類的戒煙方法或藥物的資料。

家庭醫生羅世安認為以上調查結果顯示出煙民不了解醫生在戒煙過程可擔當的角色。他表示醫生除會對症下藥外，也會對戒煙人士進行健康評估及從心理方面入手，進行5A輔導，包括詢問（Ask）、評估（Assess）、建議（Advise）、協助（Assist）和安排跟進（Arrange）。他指出當中最重要的是提升戒煙者的決心：「吸煙人士因為某些原因而依賴尼古丁，醫生會從多角度與求診者一起權衡輕重，慢慢引導出吸煙是可致病及致死，由求診者自己選擇遠離它。」

現年58歲，前無線電視資深演員顏國樑亦於半年前成功戒煙。他指出為健康著想，戒掉煙癮也不是難事：「以前拍劇時一日兩包屬等閒，雖然我有40多年煙齡，但醫生的心理輔導、正面鼓勵，以及藥物治療令我成功戒掉心癮。過去半年，我沒吸過一口煙。現在健康改善不少，肺功能好多了，呼吸暢順，感覺很舒服，睡眠充足，人明顯精神煥發和充滿力量。」