

戒除咀嚼煙

咀嚼煙是什麼?¹

咀嚼煙是一種非吸用的煙草

- 把它放在臉頰和牙齦之間
- 尼古丁通過口腔內壁進入體內
- 其他名稱是無煙煙草、唇烟、口含烟或鼻煙

尼古丁與咀嚼煙^{1,2}

- 您吸收的尼古丁量取決於：
 - 品牌
 - 您的用量
 - 您將它留在口腔或鼻腔里的時間
- 一粒中等大小的咀嚼煙含在嘴裡30分鐘所吸收的尼古丁相當於吸3枝香煙²

咀嚼煙裡面有什麼?³

除了尼古丁，咀嚼煙還含有至少28種致癌化學物質，例如：³

- 鈹210～用於製造片狀塑料
- 苯～存在於橡膠水泥中
- 亞硝酸胺～可以致癌

其他化學物質：

- 鎘～用於電池
- 氰化物～毒藥
- 砷～常見於毒鼠藥中
- 鉛～曾經用在油漆裡

健康風險⁴

- 癌症～咀嚼煙可以導致口腔癌、舌癌、臉頰、牙齦、喉癌和胰腺癌
- 口腔病變～大約每四個每天使用咀嚼煙的人就有三個有白斑病，嘴裡的白斑會導致癌症
- 心臟病～咀嚼煙裡的尼古丁可以令心率和血壓上升，因而導致心臟病
- 牙齦疾病～就算保持定期的牙齒護理，咀嚼煙還是會導致牙齒脫落、牙齦退縮、潰牙和口臭
- 蛀牙～咀嚼煙含有大量的糖分，會削弱牙齒而導致蛀牙

警告標誌⁵

假如您有如下情況，請諮詢您的醫生：

- 頸部腫塊
- 聲音改變
- 口腔出現贅生物或白斑
- 吞嚥困難
- 持續地耳痛
- 帶血的唾液或痰
- 皮膚變化



戒除咀嚼煙

戒煙前

- 專注於您為什麼要戒～列出您戒煙的理由(諸如:花費、牙科問題等等)。把最主要的原因寫下來,放在一個您可以經常看到的地方。
- 計劃好如何戒～以下是一些可行的方法:
 - 乾戒～靠你的意志力一次性戒掉所有的煙草
 - 逐步減少～計算您每天咀嚼的次數,減少並按時間表用咀嚼煙。例如:
- 如果您每天咀嚼 10 次,改為 8 次(每 2 小時 1 次)。
- 慢慢地把咀嚼之間的時間延長。
- 試試從 2 小時開始,然後 3 小時,再完全戒掉。
 - 輔助工具～如果醫生同意,嘗試使用尼古丁貼片、口香糖、糖錠或者醫生處方的藥物,例如 Zyban® 或 Chantix®。這些工具可以幫助減輕戒斷症狀,例如煙癮和煩躁。
- 定一個戒煙日～選擇一個確切的日期。如果您承諾在那天戒煙,並開始執行,您戒斷的機率會更高。

在您的戒煙日

- 擺脫掉這一切!把所有讓您想到咀嚼的東西,像唇煙罐、剩餘的咀嚼煙通通丟掉。
- 避開會誘發您煙癮的事物。遠離那些讓您想要去使用咀嚼煙的環境。
- 嘗試新的東西。使用葵花籽、口香糖、肉乾、草藥鼻煙、薄荷葉以及不含咖啡因的茶包來代替咀嚼煙。此外,您也可以使用吸管、牙籤、硬糖和胡蘿蔔條
- 做好準備,迎接挑戰。剛開始,您可能感到煩躁、飢餓、緊張或心煩意亂。
 - 很多人只有輕微症狀,有些人完全沒有症狀。
 - 戒斷症狀的確令人感到不舒服,不過它們是無害的,也會過去的。

保持戒煙

- 練習新的應對方法。不斷嘗試使用應付煙癮的策略,您成功戒煙的機會會變得更大。
- 請求支持～與想要幫助您的人保持聯繫,即使每天一通電話也會有意想不到的幫助。
- 警惕您的想法～如果您想,「我不過癮一次罷了。」往往就會引起破戒。一旦有這種想法冒頭,趕緊對自己說,「這不是一種選擇!」
- 每天獎勵您自己。這是您當之無愧的!

1. National Cancer Institute (2010). Smokeless Tobacco and Cancer
2. Tobacco Stops With Me (2019). Smokeless Tobacco Facts
3. University of Rochester Medical Center (2019). Smokeless Tobacco
4. American Cancer Society (2015). Health Risks of Smokeless Tobacco
5. American Academy of Otolaryngology (2019). Head and Neck Cancer