健康生活型態與戒菸

基督復臨安息日會臺安醫院 吳憲林

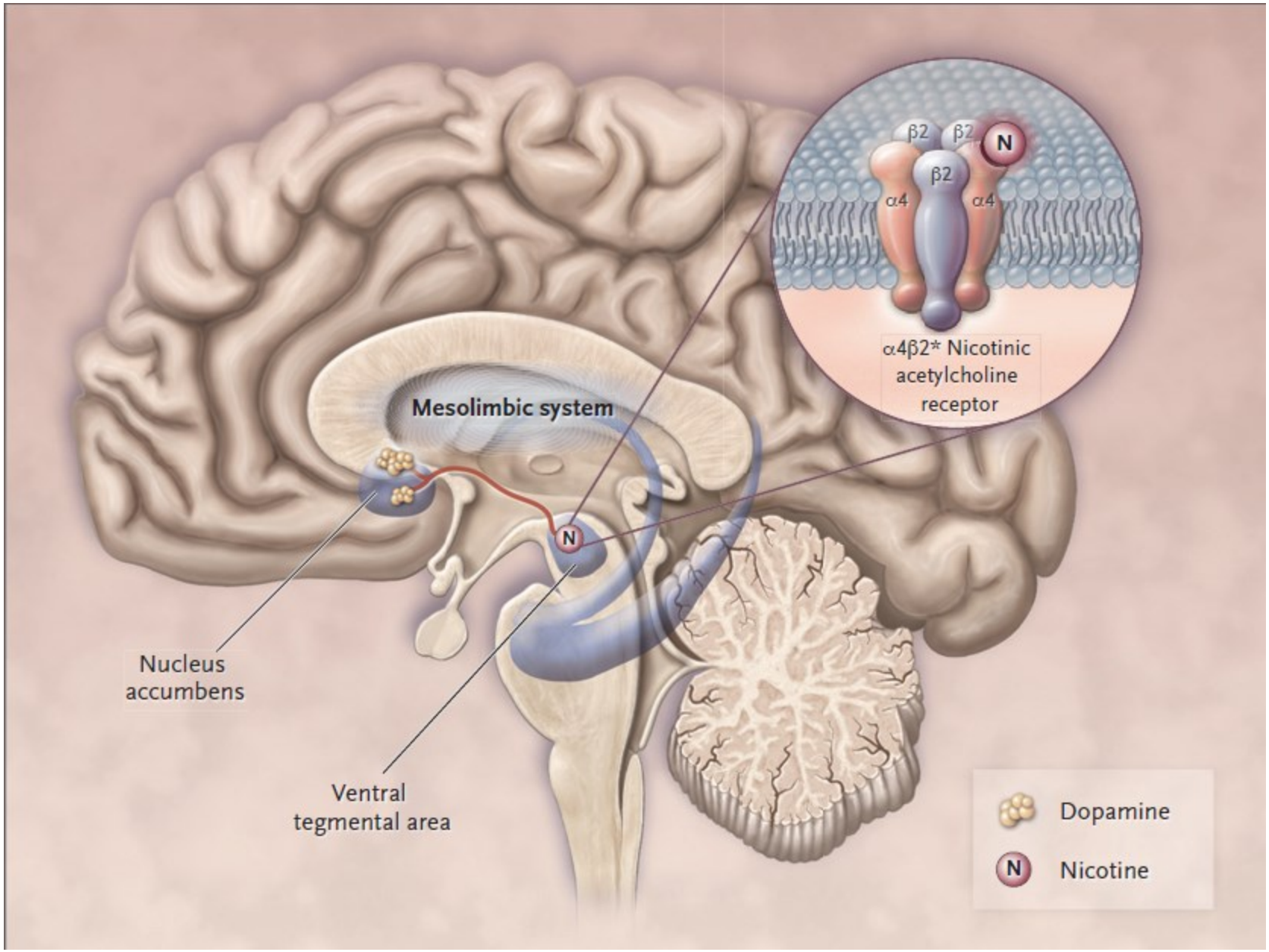
清新戒菸班

準備 → 決定 → 戒斷 → 肯定戒菸好處 → 健康生活型態 → 預防復發

小組討論

經驗分享

尼古丁類型乙醯膽鹼接受器與中腦邊緣多巴胺系統

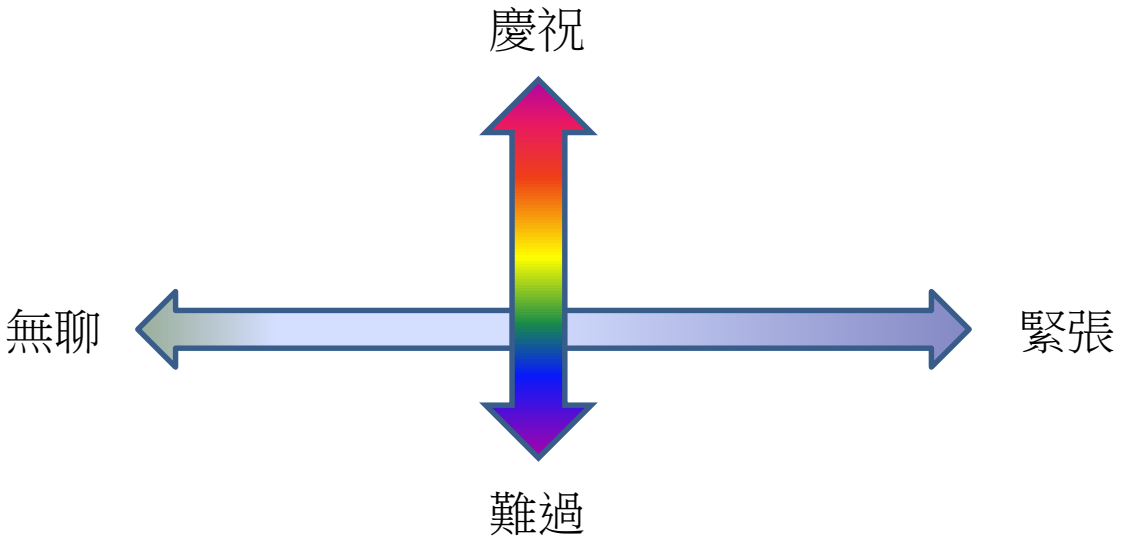


Neal L. Benowitz, Nicotine Addiction. N Engl J Med 2010;362:2295-303

心情跟著尼古丁走

- 吸菸導致心情起伏。
- 吸菸後心情快速變好，然後緩慢變差。
- 尼古丁濃度低時心情不好，吸菸就變好。
- 不能吸菸，就難以忍受。

為了感覺好一點而吸菸



運動

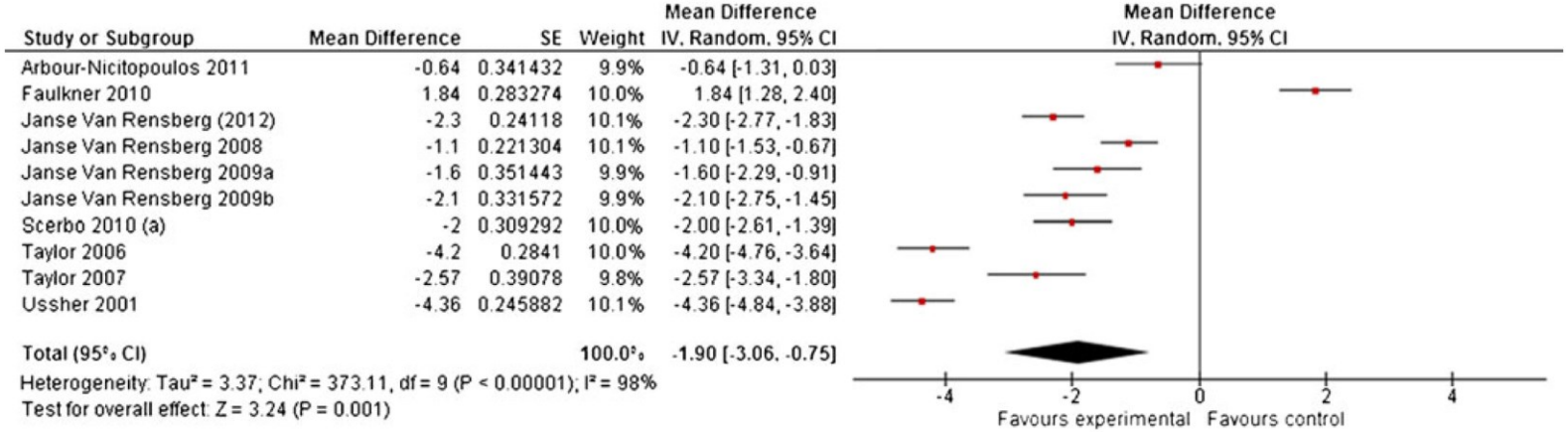
- 想做就做：運動與休閒
- 改善挫敗感：有氧運動、有挑戰性的活動
- 改善心情、自信、與睡眠。

渴望吸菸的系統性回顧

- 15篇文獻，12篇發現運動有助改善對吸菸的渴望。
- 尼古丁戒斷症狀與負面情緒在低度與中度運動後降低，在劇烈運動後增加。

The acute effects of exercise on cigarette cravings, withdrawal symptoms, affect, and smoking behaviour: systematic review update and meta-analysis; Vaughan Roberts et al; Psychopharmacology (2012) 222:1–15; DOI 10.1007/s00213-012-2731-z

治療前後(0-5分鐘)渴望吸菸變化

- 10個比較運動與對照組「渴望吸菸」的差異。
- 加權後兩組平均差異−1.90，運動組較好，7分量表(95 % CI, −3.06 to −0.75; p00.001)
- 

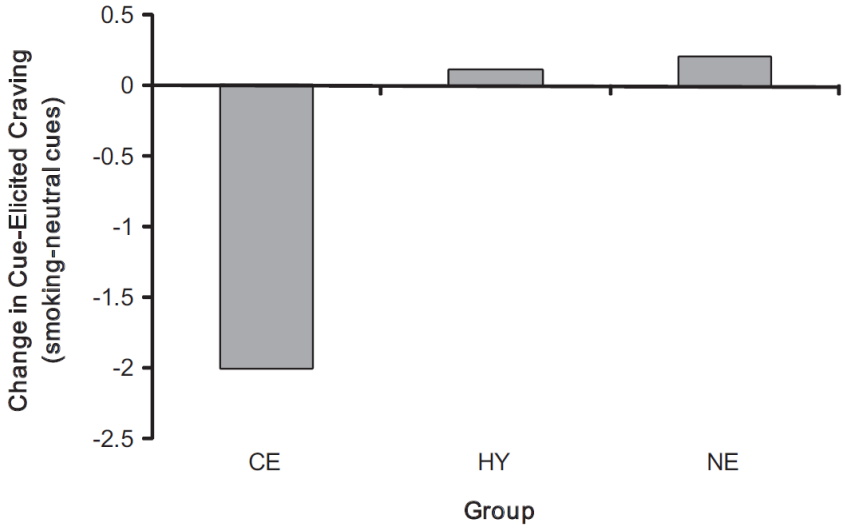
感覺與伸展轉移吸菸衝動

運動降低渴望吸菸的時間

- 運動降低渴望的效果在運動中或剛運動完最明顯。有研究發現，在運動後30分鐘仍然有效。
- 運動緩解渴望吸菸的速度可能比尼古丁口含錠還快。
- 即使10分鐘的肌力訓練或者低強度的瑜珈都可以緩解對吸菸的渴望。

運動前後吸菸線索引發的渴望吸菸強度差

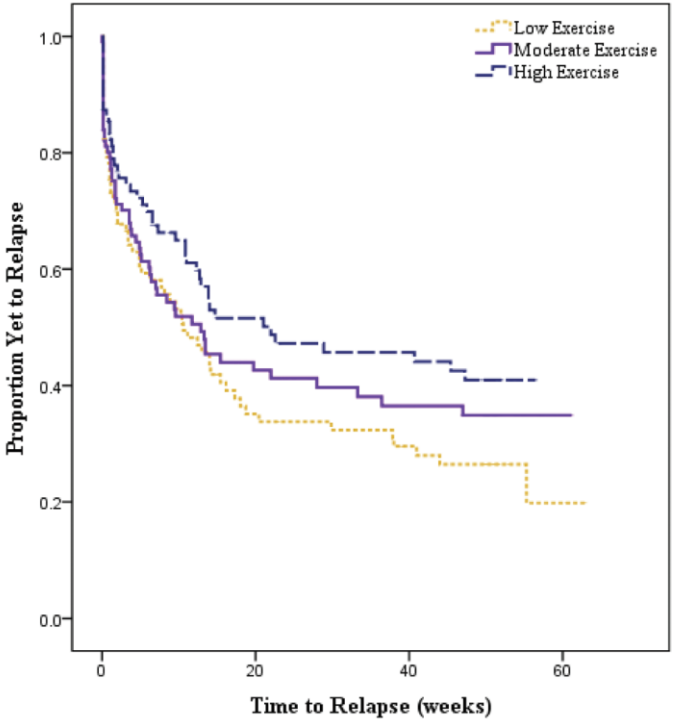
- 在1小時不吸菸後，76吸菸者隨機分配到30分鐘有氧運動(Cardiovascular exercise, CE; 快走)、哈達瑜伽(Hatha yoga, HY)、或沒有運動的對照組。



Acute Effects of Aerobic Exercise and Hatha Yoga on Craving to Smoke
Andrea Elibero et al
Nicotine & Tobacco Research, Volume 13, Number 11 (November 2011) 1140–1148

運動量與戒菸率

- 在乎體重的婦女吸菸者342人
- 參加戒菸治療並生化驗證戒菸
- 報告每週運動量
- 在開始治療後第1, 3, 6個月量體重



Nicotine & Tobacco Research, 2015, 1142–1148
doi:10.1093/ntr/ntu284

運動強度與效果有關

- Hassova et al. 評估運動(PA)對渴望強度(SoD)與渴望吸菸Desire to Smoke (DtS)
- individual participant data (IPD) from 19個隨機控制的研究。
- 把930個參與者資料做metaanalysis，將對菸的渴望分為0-100分。
- 輕度、中等、劇烈運動前後渴望度分別差 −9.22 (−15.24;−3.20)、 −34.57 (−42.64; −26.50)、 −31.29 (−38.00; −24.57)。
- 輕度運動降低對吸菸的渴望效果比中等或劇烈運動少。中度與重度運動則差異不大。

The acute effects of physical activity on cigarette cravings: Exploration of potential moderators, mediators and physical activity attributes using individual participant data (IPD) meta-analyses
M. Haasova et al
Psychopharmacology (2014) 231:1267–1275; DOI 10.1007/s00213-014-3450-4

運動有助於紓解吸菸衝動與減重

以前沒事做，現在做不完

- 日出而作，日入而息。鑿井而飲，耕田而食，帝力於我何有哉！

  – 擊壤歌

- 24小時的職場
- 24小時的電視與網路

休閒

壞心情：抽離與休息

憤怒處理

- 了解憤怒來自於不能接受，學會對事不對人的表達。
- 接受不能改變的事，目標設定在自己能做到的事。

焦慮

- 不安、不確定、坐立難安
- 頭暈、焦慮、注意力難集中

- 想吸菸，又想戒菸。
- 抽一根就好？抽一根就前功盡棄！
- 以後都不能抽菸了，我真的要放棄嗎？

策略：找事做

- 深呼吸：把痰清出來
- 喝水：避免呼吸道感染
- 運動

慢活

- 觀察力來自有空的時間。

焦慮的意義

- 看到焦慮背後不安的事，就會知道該怎麼做才有用，或知道自己不能控制。

不滿意

- 心煩、抱怨、憤怒、疲憊、憂鬱
- 別人要求不得不戒菸。
- 不喜歡的事這麼多！

不滿意

- 不滿是改變的動力，指出期待與現狀間的落差。
- 看清楚自己要的是什麼，接受不能改變的事，做好能做好的事。

凡事不強求，接受不圓滿

焦慮與憂鬱指出人生的方向

- 看到問題的源頭，改變對自己不好的生活型態或價值，如熬夜、說人壞話、憤怒。

休息

- 不理會、沒關係，心裡沒事
- 睡眠
- 不熬夜

休息

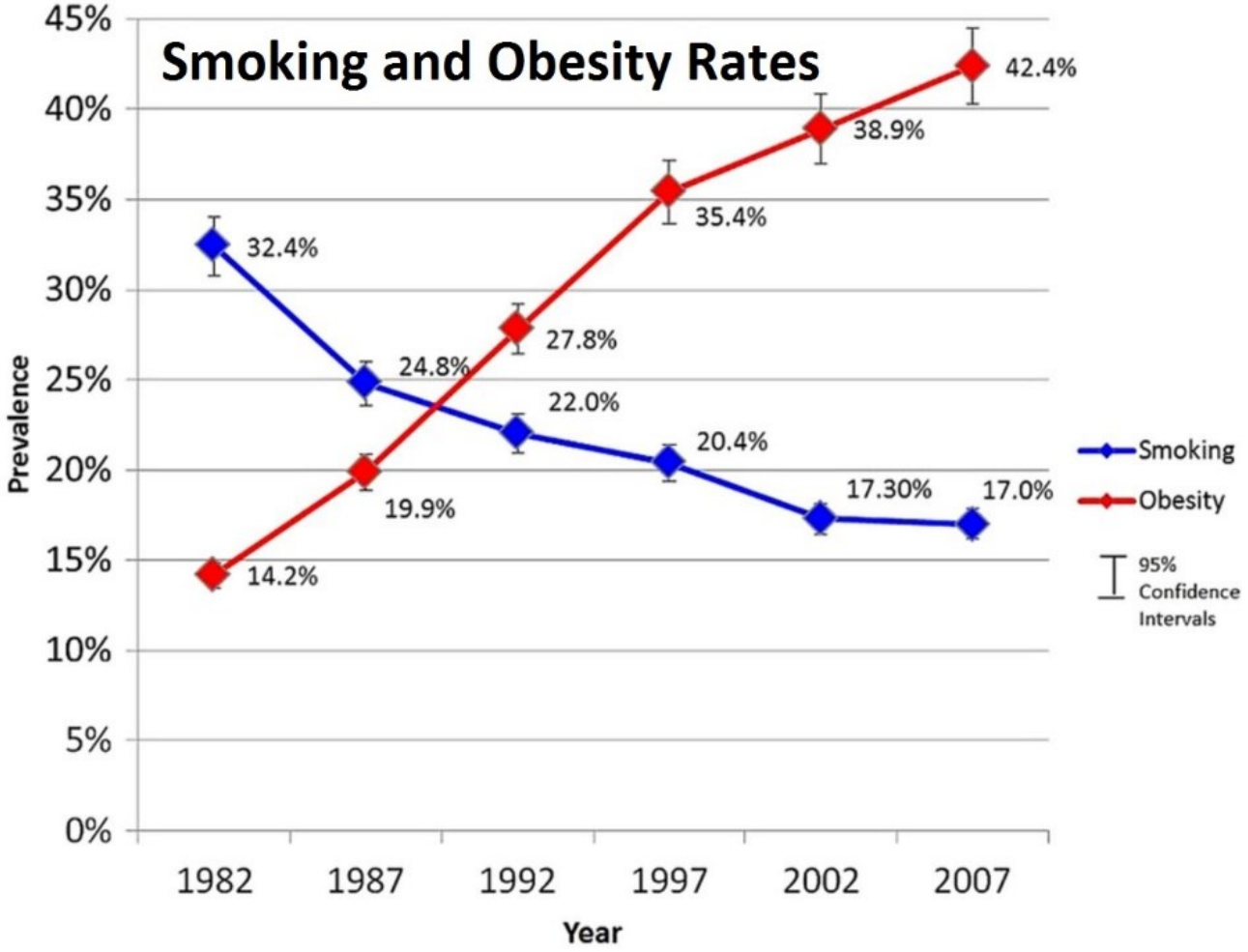
- 少掉疲憊，回到可以工作狀態
- 少掉激情，回到平常心
- 少掉妄想，回到思緒清晰

吃飯睡覺

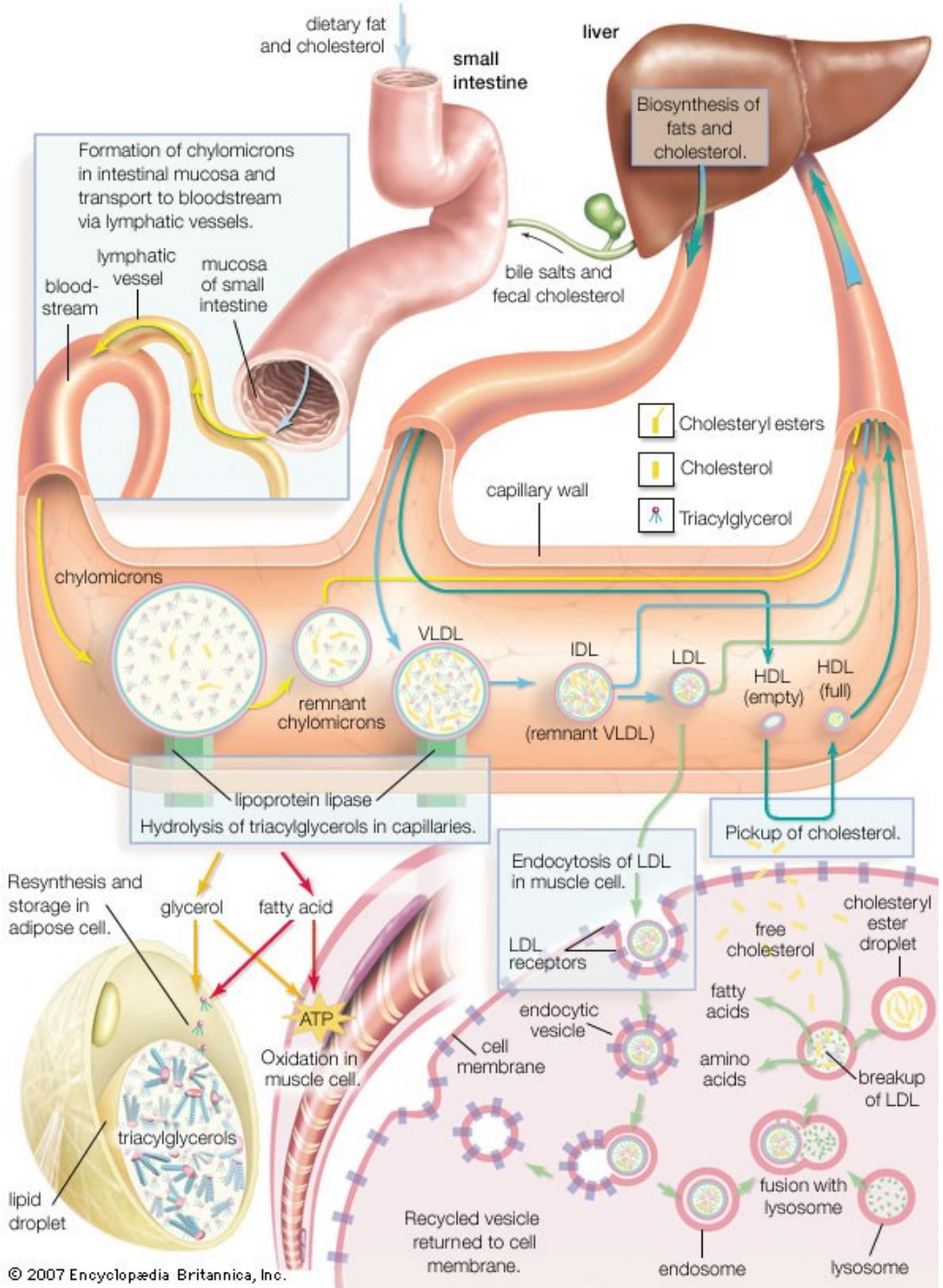
- 源律師：“和尚修道，還用功否？”
- 大珠慧海：“用功。”
- 源：“如何用功？”
- 慧海：“饑來吃飯，困來即眠。”
- 源：“一切人總如是...”

- 慧海：“他吃飯時不肯吃飯，百種須索；睡時不肯睡，千般計較。所以不同也。”

肥胖是更大的問題

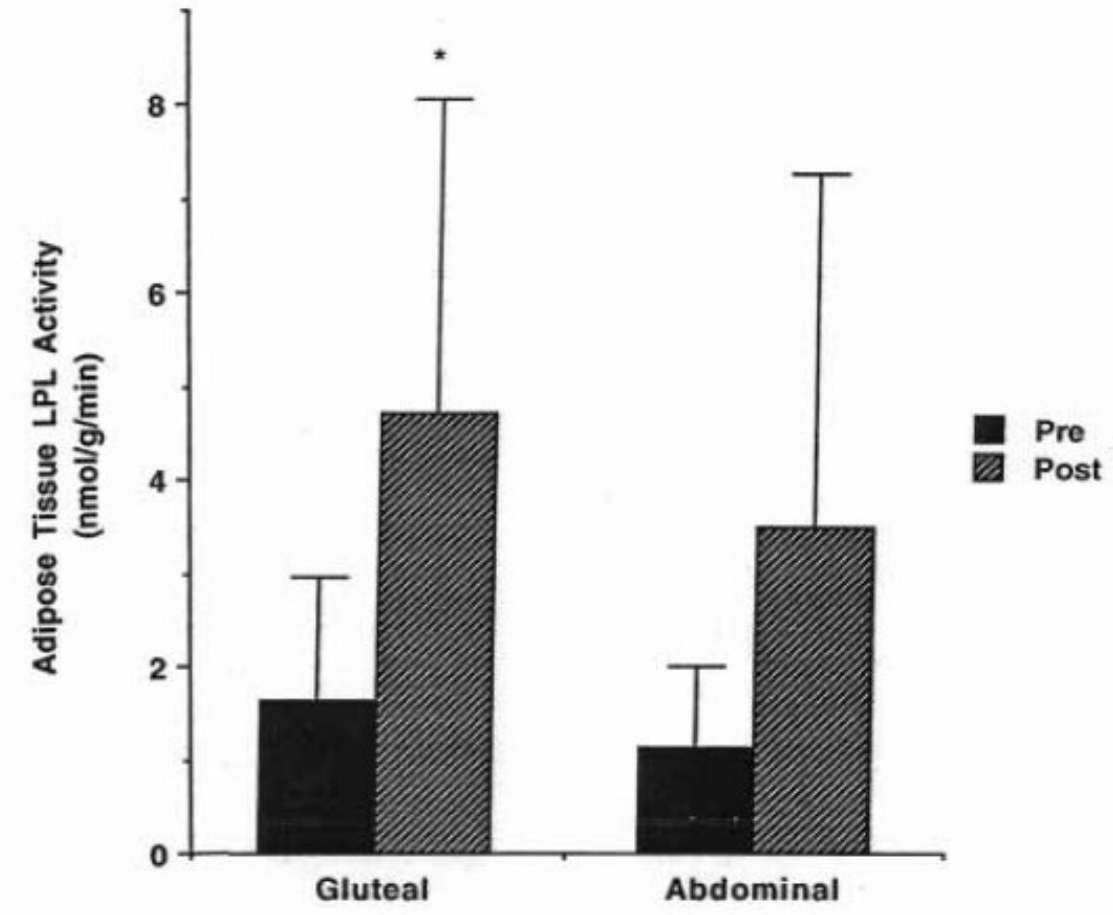

Smoking and Obesity Rates
45%
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
Prevalence
1982
1987
1992
1997
2002
2007
Year
32.4%
24.8%
22.0%
20.4%
17.30%
17.0%
14.2%
19.9%
27.8%
35.4%
38.9%
42.4%
Smoking
Obesity
95% Confidence Intervals

5,000 Shell Oil員工30年研究



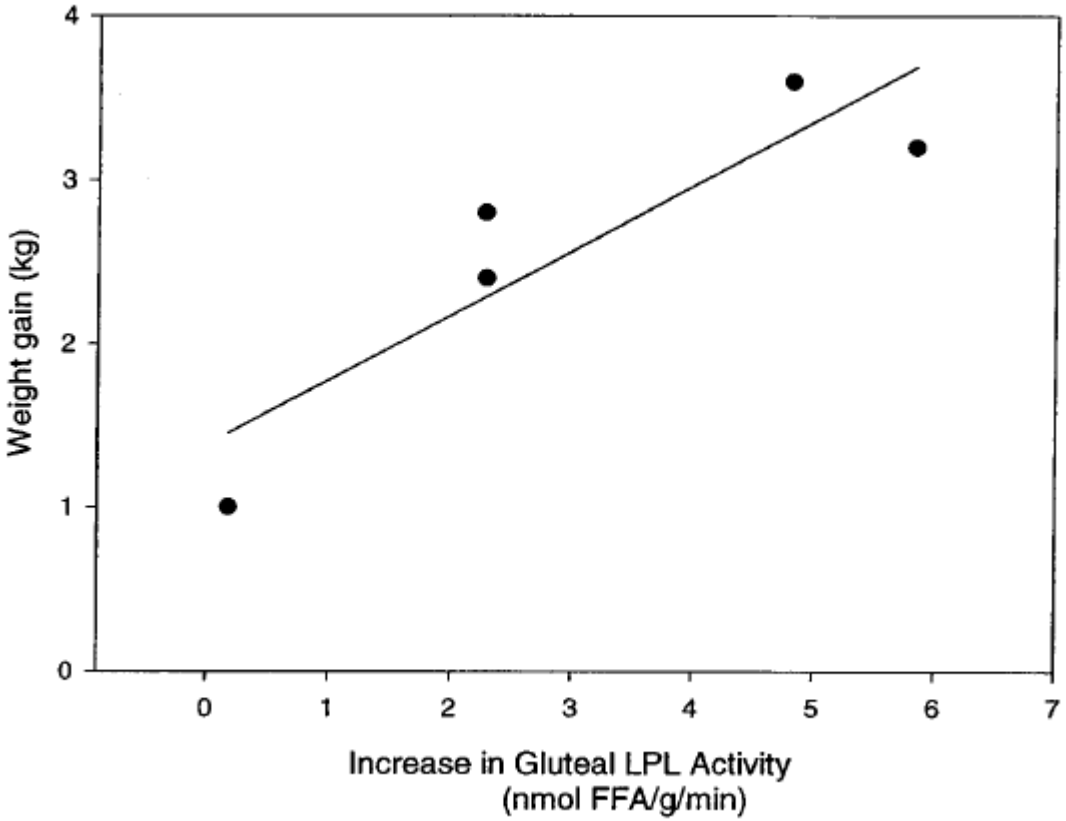
© 2007 Encyclopædia Britannica, Inc.

戒菸4週臀與腹脂肪組織LPL活性



Ferrara CM, Kumar M, Nicklas B, Mccrone S, Goldberg AP.
Weight gain and adipose tissue metabolism after smoking cessation in women. *Int J Obes 2001; 25: 1322–1326.*

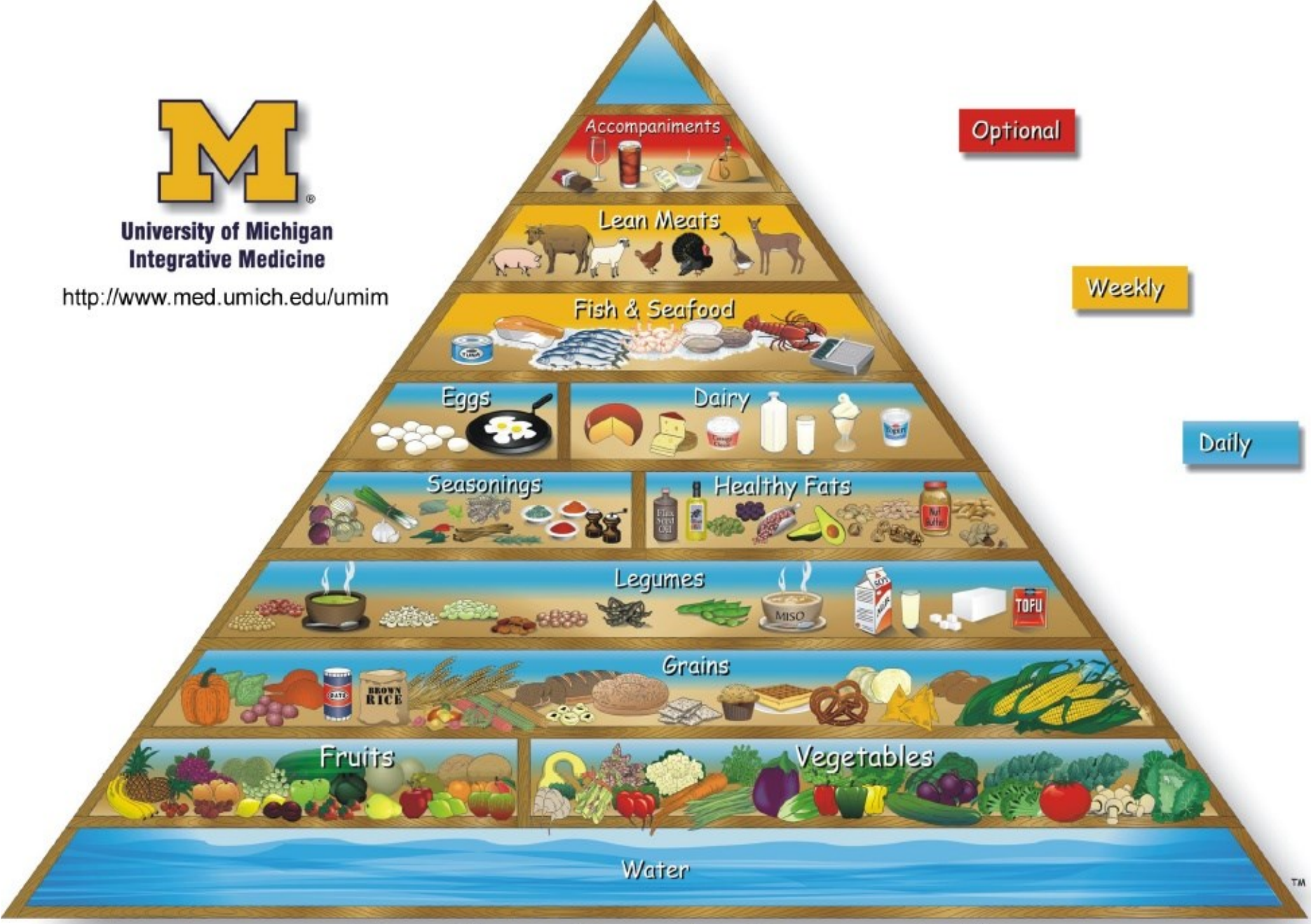
臀部LPL活性與體重增加



Ferrara CM, Kumar M, Nicklas B, Mccrone S, Goldberg AP.
Weight gain and adipose tissue metabolism after smoking cessation in women. *Int J Obes 2001; 25: 1322–1326.*

體重控制

- 避免脂肪與高昇糖指數食品
- 全穀類取代精緻澱粉製品、避免甜食
- 避免油炸、油炒
- 豆類取代肉、魚
- 慢慢吃、進食順序改變
- 運動



Healing Foods Pyramid™

University of Michigan Integrative Medicine Clinical Services
© 2004 Regents of the University of Michigan
Monica Myklebust, MD and Jenna Wunder, MPH, RD
For questions and licensing information please call 734-998-7874

高纖維才是健康

消防箱
HYDRANT
Purple Salad served with
Cranberry Dressing

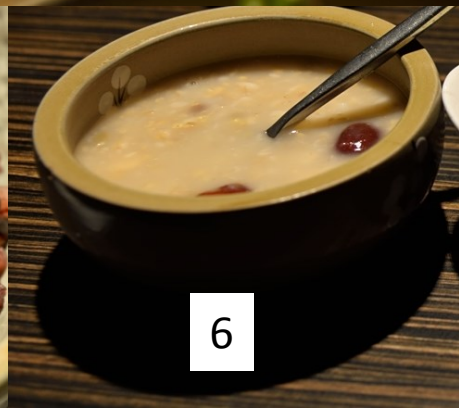
Broccoli with Creamy
Cashew Nuts
Stir Fry Celery and Tofu
assorted with Orange Sauce

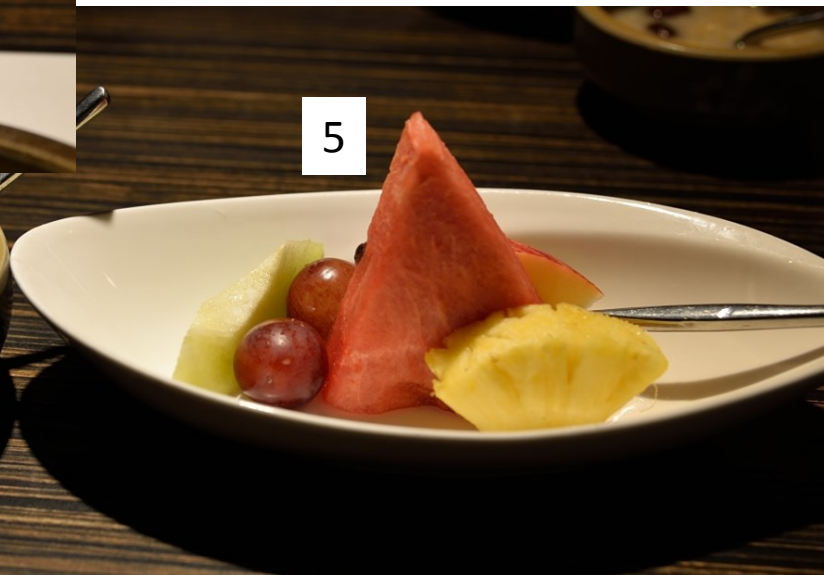
2

3

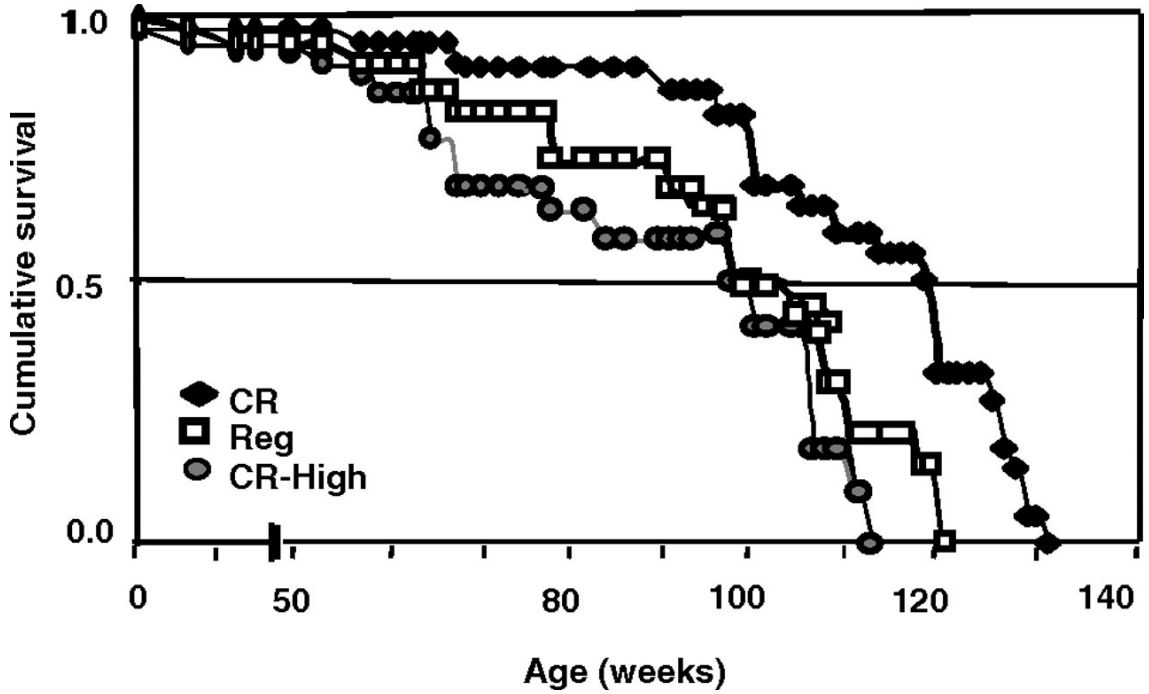
1

4


6


5

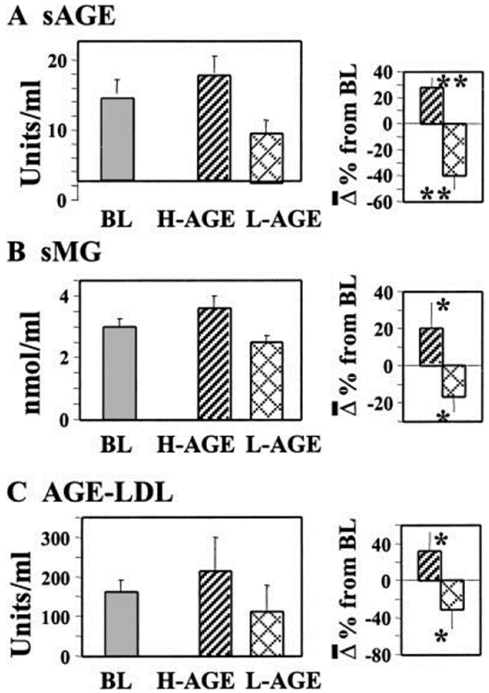
不同飲食的存活率



CR: 低卡飲食
Reg: 普通飲食
CR-High: 低卡 + 高AGEs
(n = 22 per group)
Lifespan of Low and CR groups was significantly longer than in Reg ($P < 0.004$) and CR-high groups ($P < 0.0001$)
Lifespan in CR-high mice was significantly shorter than in Reg ($P < 0.02$), CR ($P < 0.001$)

Oral Glycotoxins Determine the Effects of Calorie Restriction on Oxidant Stress, Age-Related Diseases, and Lifespan
Weijing Cai, John C. He, Li Zhu, Xue Chen, Feng Zheng, Gary E. Striker, Helen Vlassara
The American Journal of Pathology
Volume 173, Issue 2, Pages 327-336 (August 2008)
DOI: 10.2353/ajpath.2008.080152

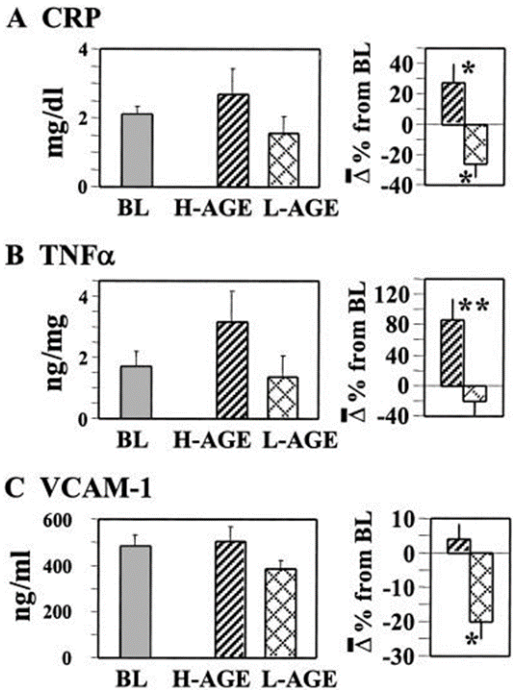
空腹sAGE與飲食，6週後



- 空腹sAGE
- A: CML-sensitive (4G9 mAb)
- B: MG derivative-sensitive ELISA (3D11 mAb)
- C: AGE-LDL (4G9)
- BL: 研究前 (mean± SEM)
- H-AGE: 6週後 (mean± SEM)
- L-AGE: 6週後 (mean ± SEM)
- *, P < 0.05; **, P < 0.01.

Inflammatory mediators are induced by dietary glycotoxins, a major risk factor for diabetic angiopathy.
Proc Natl Acad Sci U S A. 2002 November 26; 99(24): 15596–15601 (PMID:12429856 PMCID:PMC137762)

不同飲食六週前後發炎指數變化

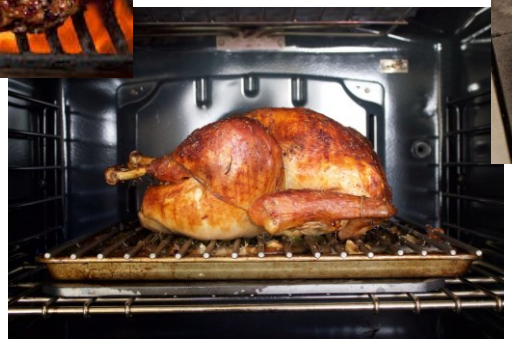


- A: CRP
- B: TNFα
- C: VCAM-1
- BL: 研究前
- H-AGE: 6週後(n=6)
- L-AGE: 6週後(n=7)
- *, P < 0.05
- **, P < 0.01

Inflammatory mediators are induced by dietary glycotoxins, a major risk factor for diabetic angiopathy.
Proc Natl Acad Sci U S A. 2002 November 26; 99(24): 15596–15601 (PMID:12429856 PMCID:PMC137762)

食物中的AGEs

- 除了體內自行產生，AGEs也存在食物中。
- 生的動物動物食品中本來就有，烹調過程又產生
- 網架上火烤、鍋內燒烤、烤箱內燒烤、烤酥表層、油炸特別嚴重。



自我節制

- 高血壓：壓力處理
- 代謝症候群：健康飲食與規則運動
- 長期抽菸：自我節制
- 健康生活的建立在自我節制

成為新不吸菸的人