



# 針灸能幫我戒菸嗎？

## 藥物與非藥物戒菸療法的 實證醫學療效初探

文／精神醫學部 醫師 谷大為

**吸**菸的壞處不勝枚舉，所帶來的危害不只影響吸菸者，還會透過「二手菸」影響周遭的人。近年來，「三手菸」（third-hand smoke）的問題也備受關注，所謂「三手菸」即菸熄滅後在環境中殘留的污染物（包含釋出的毒性化合物），容易附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、家具等各種物體的表面，在菸味散去後，持續於環境中發揮影響力。

因此，戒菸實在是利人利己，好處多多。英國著名醫學期刊「刺絡針」（Lancet）所刊登的一則研究指出，女性吸菸者及早戒菸，可增加10年壽命。

**本院今年的實證醫學競賽以戒菸為題**

不過，許多人雖然都知道吸菸的壞處與戒菸的好處，卻一直處於「戒了好幾次啦！」的「努力中」狀態。究竟哪些療法對於戒菸確實有療效？哪些治療相對只是「治心酸的」，本院今年的全院實證醫學競賽便以戒菸情境為題，要參賽的醫療人員搜尋相關文獻，以假設性的臨床狀況：「老張是抽菸超過30年的老菸槍，戒菸失敗多次，針灸可以協助他戒菸嗎？還是尼古丁替代療法或抗憂鬱劑比較有效呢？」為題，作出符合實證醫學精神的嚴格評讀以及臨床建議。

和去年類似，今年有內、外、精神、神內、骨科、家醫等科部及護理部等共8隊參加。精神醫學部由鄭婉汝醫師、張倍禎醫師以及筆者（谷大為醫師）代表參賽，獲得第2名。這個題目非常切合患者的實際需求，且各科都可能有潛在需要協助戒菸的病患，此一實證研究應對患者有相當實質的助益。



### 一篇探討針灸戒菸等療法的統合分析

參賽的所有團隊最後幾乎都找到類似的研究結果，也就是英國實證研究單位「考科藍合作組織」（The Cochrane Collaboration）今年發表在考科藍系統性文獻回顧資料庫（Cochrane Database of Systematic Reviews，CDSR）的一篇系統性統合分析。（提到實證醫學，不能不稍微介紹一下考科藍合作組織，它是1993年成立的一個國際性、非營利性的獨立機構，致力於提供關於健康照護成效最新、最精確的訊息，並且宣傳健康照護的系統性回顧以及促進臨床試驗的證據檢索。CDSR是該組織最主要的研究性刊物，期刊作者皆為專業的健康照護工作人員，與該

群組的編輯團隊共同完成每一篇實證文獻，而每一篇文獻也都經過嚴格的品質審檢後才出版。此期刊的影響力指數（Impact factor）在2012年為5.785，可以說是實證醫學領域的權威期刊。此一組織創立不過20年，期刊卻有如此高的影響力指數，可見實證觀念在近代全球醫療體系受重視的程度。）

這篇刊登在CDSR的文章「針灸戒菸及其相關療法」（Acupuncture and related interventions for smoking cessation），2011年便已刊過，今年則是針對2011年後新的研究結果加以增補、整合後的更新版文章。內容主要是比較針灸及其相關療法，包括穴位按壓、電及雷射穴位刺激等方式，相對於不具療效的偽療法（Sham Treatment），是否確實具有療效？此外，也比較了針灸和已知有效的戒菸療法，包括尼古丁替代療法及戒菸諮詢等療效上的差異。

研究人員於2013年9月及10月搜尋了目前最大型的幾個學術搜尋引擎與資料庫，因為針灸治療主要盛行於華語世界，因此搜尋範圍甚至包含4個中文的學術資料庫，最後得到38個符合條件的研究。

### 尼古丁替代療法的戒菸效果優於針灸

將其中3個彼此間具有中度異質性的研究合併觀察後發現，「接受針灸治療」與「沒有接受針灸治療」的菸癮者相比，前者長期（6個月以上）持續戒菸成功的機率其實高不了太多。而若將針灸與無療效的「偽針灸」相比，也有類似的情況，就短期而言，針灸

略比偽針灸的療效好一些，但長期而言，針灸的效果並不比扎在任意位置、非特定穴位的偽治療好多少。

至於和戒菸諮商相比，針灸不論在短期或長期而言，效果都和諮商差不多。若和尼古丁替代療法相比，針灸戒菸的效果則顯著的比不上尼古丁替代療法。此外，和針灸類似的療法裡，例如穴位按壓、電刺激、雷射刺激、耳針等療法也都「頂多」能帶來短期的療效，長期而言，若非尚未有人研究其效果，就是目前的結論不一，甚至根本無法合併結果來得出結論。

### 醫療人員如何建議有意戒菸者之我見

雖然如此，是否臨床醫療人員就應該建議病人「絕不要考慮針灸戒菸」呢？

實證醫學的另一重點是透過嚴格的文獻評讀之後，檢視當地的醫療現況、考量醫療措施的可近性以及當地民眾的需求，再思考是否有值得改變的地方。仔細看這篇文章，雖然大多數的研究都發現針灸以及其相關療法，對於戒菸可能充其量只有短期的效果，但以針灸和尼古丁替代療法相比較的兩個研究來說，它們都出自同一個法國的研究團隊，同質性非常高，相對而言，外推性就比較低，亦即如果在華人社會如法炮製一模一樣的研究，未必會得到同樣的結果。



教學部與實證醫學中心每年舉辦全院實證醫學競賽，今年已是第5屆，且持續提升競賽環境與鼓勵方式。競賽過程中，各組皆聚精會神，追求佳績。（谷大為提供）

以本院而言，如果針灸戒菸的服務是可近性高的，部分民眾對於針灸也相對較能接受，而其使用尼古丁替代療法若有很大的副作用，這時如果考慮以針灸戒菸，經濟上也可以負擔，那麼合理的作法或許是「將實證文獻的結果告訴他，但是同時也告知這樣的結果未必適用在台灣，他還是可以選擇自己喜歡的治療。」

不過，對於想要開始戒菸的民眾，或許還是應該優先建議尼古丁替代療法。畢竟醫療有很大一部分是藝術，當有許多證據支持某一種療法應為優先的時候，考量倫理、資源分配的正當性，最適合的作法還是「告訴患者現有的證據，讓患者在被充分告知的情況下，做出最適合自己的決定」。