

腦磁激應用於戒煙

吸煙所帶來的負面作用不只危害身體健康，甚至有可能影響家人、感情生活以及人際關係等等。

然而，香煙內的主要化學成份尼古丁，對人們的成癮性很高，導致戒煙演變成一個艱難而且痛苦的過程。

近年，腦磁激治療（TMS）被應用於治理各種成癮行為。尤其在幫助戒煙方面，更加有不錯成果。在2020年，美國食品及藥物管理局更加批准了TMS對戒煙的應用治療方案。

研究發現，煙草的尼古丁成癮會影響

大腦做決定以及控制行為的神經網絡。過往方案，包括藥物以及心理治療，成功率不高，復發機會依然很大。有別於其他治療，TMS能夠通過改變大腦神經網絡結構，以特定頻率刺激大腦前額葉，去變更大腦神經元的活動，從而降低煙癮反應並強化認知控制的能力。此外，TMS幾乎不會帶來任何副作用，最常見只是很輕微的頭痛，而該症狀在經過第一次醫治的適應後便會減退。

在進行TMS治療的時候，需要使與煙癮有關的神經網絡處於活躍狀態。亦

即是說接受TMS治療前，要先引起患者的煙癮。因此在醫治前兩小時不可以吸煙，而進行治療時患者面前會放着平時吸的煙，從而刺激並激活其有關神經網絡。每次治療時間為18分鐘，而一個完整療程一般需要5至6星期，完成18至24次的TMS。

研究顯示，完成診治的人，有30%能長遠地戒煙。餘下的煙民當中，他們每天平均吸煙的次數亦顯著下降。

TMS是一種治本的治療模式，從根源減輕對尼古丁的成癮症狀。倘若各位曾經試過其他方案但無法徹底戒煙，TMS是一種可以考慮的模式。

作者為腦神經心理學專家
www.drsamng.com