



SINCE 1896

醫病共享決策

我想戒菸，
有哪些方式可選擇？

衛教中心





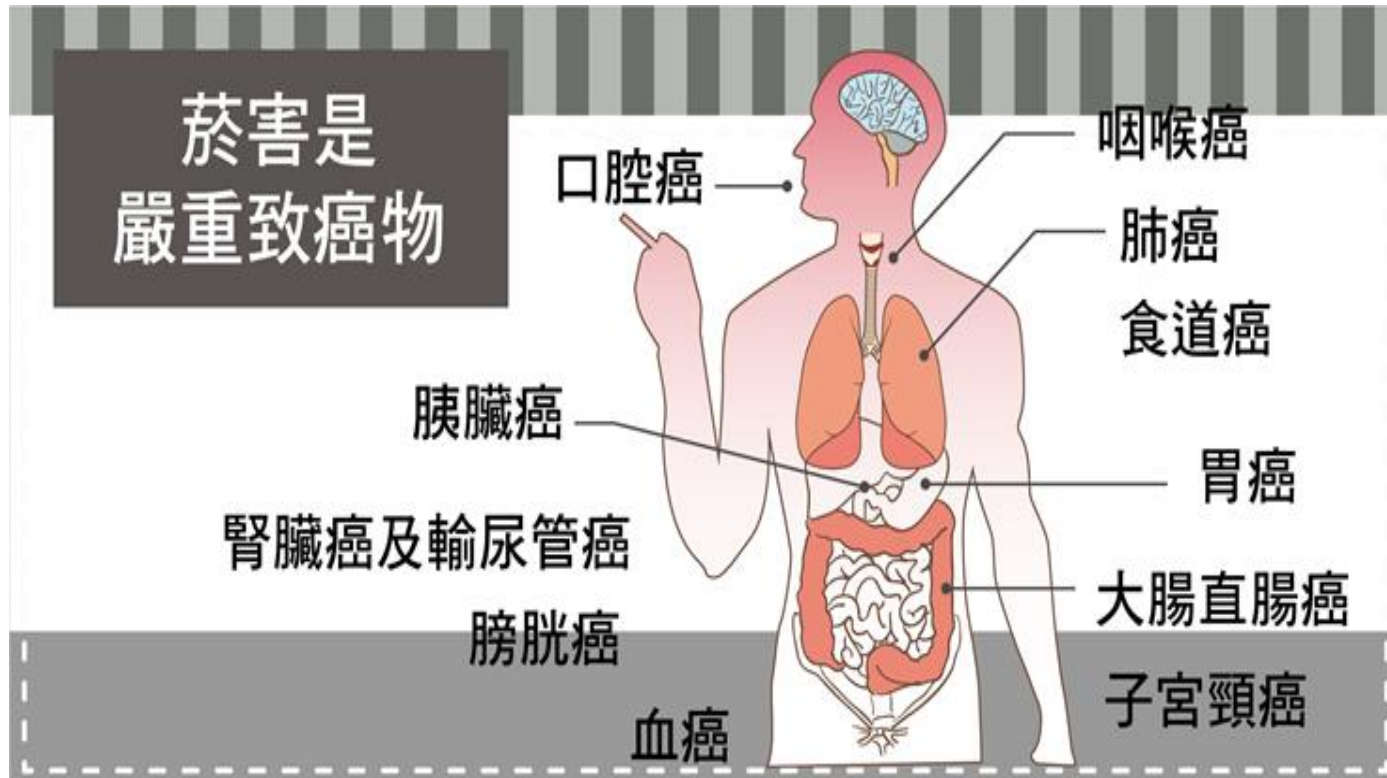
前言

吸菸危害身體健康，二手菸危害家人健康，
當您想戒菸時.....，

若靠自我意志力戒菸，成功率僅3-5%。

健康議題簡介

1、菸害的認識



圖片來源：<https://www.careonline.com.tw/2017/08/cigarette.html>

2.戒菸的好處

停止吸菸後對身體的好處



圖片來源：<https://heho.com.tw/archives/5536>



3. 勾選下列項目知道您對尼古丁的依賴度。

衛福部國民健康局補助：




尼古丁成癮度達4分以上或平均一天吸菸10支以上，提供每年最多接受2次療程，每次療程限8週次，限同一醫療院所90天內完成。

1.每日起床多久吸第一支菸？	<input type="checkbox"/> 5分鐘內(3分) <input type="checkbox"/> 6-30分鐘(2分) <input type="checkbox"/> 31-60分鐘(1分) <input type="checkbox"/> 60分鐘之後(0分)
2.在禁菸區不能吸菸會讓你很難受嗎？	<input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)
3.哪根菸是你最難放棄的？	<input type="checkbox"/> 早上第一根菸(1分) <input type="checkbox"/> 其他(0分)
4.你一天最多抽幾根菸？	<input type="checkbox"/> 31支以上(3分) <input type="checkbox"/> 21-30支(2分) <input type="checkbox"/> 11-20支(1分) <input type="checkbox"/> 10支或更少(0分)
5.起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？	<input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)
6.當您嚴重生病，整天躺床時仍吸菸嗎？	<input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)
總分	<input type="checkbox"/> 0-3分輕度菸癮者 <input type="checkbox"/> 4-6分中度菸癮者 <input type="checkbox"/> 7-10分重度菸癮者

醫療選項介紹

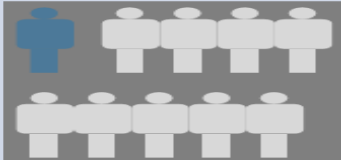


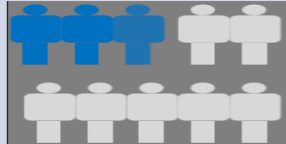
選項介紹	靠意志力戒菸	戒菸諮詢(戒菸衛教或戒菸專線)	戒菸藥物	戒菸藥物搭配戒菸諮詢
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 靠個人意願，沒有依靠藥物或諮詢協助停止吸菸。 2. 每天吸菸量不到10根的人，戒菸動機必須強到即使一口菸都不吸，才會成功。 3. 每日吸菸量超過30根以上的人，即使有決心，戒菸都很辛苦，建議使用戒菸藥物提高戒菸成功率。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以面對面或利用電話專線方式提供量身打造個人戒菸計畫服務。 2. 如戒菸後會出現的問題、困難及注意事項。 	<p>使用戒菸藥物協助戒菸。相關藥物介紹〈表一〉</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戒菸藥物是戒除菸癮的輔助治療，無法完全依賴藥物戒除菸癮。 2. 若能使用戒菸藥物再配合諮詢，戒菸成功率會更高，並可以同時改善尼古丁依賴。

戒菸藥物種類〈表一〉

選項	戒必適 champix	必博寧 Bupuroin	尼古丁貼片
圖片			
優點	<ul style="list-style-type: none"> ● 適合強烈戒菸動機者 ● 適用於尼古丁替代療法戒菸失敗者 ● 口服使用較簡單 	<ul style="list-style-type: none"> ● 可在吸菸期間就開始治療 ● 可以與尼古丁貼片合併使用 	<ul style="list-style-type: none"> ● 每日一次，使用方便 ● 不需吞服 ● 24小時貼片可幫助習慣早上起床吸第一根菸者
缺點/副作用	<ul style="list-style-type: none"> ● 副作用:噁心、睡眠障礙、便秘、脹氣與嘔吐 ● 可能會加重精神疾病 ● 可能會影響注意力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 禁用於癲癇患者 	<ul style="list-style-type: none"> ● 低菸癮者不適合使用 ● 對行為依賴沒有幫助 ● 可能產生皮膚刺痛感，微灼燒感(50%) ● 曾有引起頭痛或失眠報告
費用	藥物部分負擔(每次最高200元，回診3-4次)	藥物部分負擔(每次最高200元，回診3-4次)	藥物部分負擔 (每次最高200元，回診3-4次)
六個月成功率	33.2%	24.2%	持續使用： >14週:23.7%; 6-14週:23.4%

透過以下步驟-幫助您您戒菸

步驟一、比較每個方式的優、缺點

選項	靠意志力戒菸	戒菸諮詢	戒菸藥物治療	戒菸藥物治療 合併戒菸諮詢
成功率	<p>3-5%</p> <p>(國際數值，不分成癮度)</p> 	<p>24.4%</p> <p>(國內，低度菸癮平均戒菸成功率)</p> 	<p>25.2%</p> <p>(國內，中度菸癮以上平均戒菸成功率)</p> 	<p>27.6%</p> <p>(國內，中度菸癮以上平均戒菸成功率)</p> 
優點	省時間，不需前往醫院或打電話。	容易找出並解決戒菸難題。	想吸菸與戒菸困難少很多	成功率高。
缺點	菸癮越大，戒菸越難成功；更難忍受戒斷症狀。	菸癮重的人較難成功。	菸癮低的人幫助不大。	菸癮低的人不需用藥，故幫助不大。



續-步驟一、比較每個方式的優、缺點

選項	靠意志力戒菸	戒菸諮詢	戒菸藥物治療	戒菸藥物治療 合併戒菸諮詢
要做的事	1.絕對不抽菸 2.環境沒有菸 3.告知周遭的人自己要戒菸。 4.想抽菸時，想戒菸的理由。 或透過技巧降低吸菸欲望， 例如：深呼吸、喝水、運動、 刷牙、洗臉、嚼口香糖等。	找專業人員談戒菸問題(要到醫事機構或打電話)	至提供戒菸服務的醫事機構	至提供戒菸服務的醫事機構 (若醫事機構沒有提供戒菸諮詢，需打電話)
限制條件	無	無	有健保身分且滿18歲以上才有補助。每天吸菸量10根以上，或成癮度4分(含)以上。	有健保身分且滿18歲以上才有補助。每天吸菸量10根以上，或成癮度4分(含)以上。
花費	免費	免費	藥物部分負擔(每次最高200元，回診3-4次)	藥物部分負擔(每次最高200元，回診3-4次)

步驟二、比較每個選項的優、缺點對您的重要程度為何？

選項	選擇此選項的理由利益/好處/優點	此選擇對您有多重要 ①一點也不重要 ⑤為非常重要	避免選擇此選項的理由風險/壞處/缺點	此選項對您有多重要 ①一點也不重要 ⑤為非常重要
靠意志力戒菸	無部分負擔費用	①②③④⑤	成功率低	①②③④⑤
	省時、不需來往醫院	①②③④⑤	難以排除戒斷症狀	①②③④⑤
戒菸諮詢	無部分負擔費用	①②③④⑤	需花費時間會談	①②③④⑤
	經會談找出並解決戒菸難題	①②③④⑤	成功率低	①②③④⑤

續-步驟二、比較每個選項的優、缺點對您的重要程度為何？

選項	選擇此選項的理由 利益/好處/優點	此選擇對您有多重要 ①一點也不重要 ⑤為非常重要	避免選擇此選項的 理由風險/壞處/缺點	此選項對您有多重要 ①一點也不重要 ⑤為非常重要
藥物治療	適用中低菸癮以上	①②③④⑤	不適用菸癮低者	①②③④⑤
	比菸費便宜	①②③④⑤	需部分負擔費用	①②③④⑤
	成功率提高	①②③④⑤	難以排除戒斷症狀	①②③④⑤
藥物治療 搭配 戒菸 諮詢	經會談找出並解決 戒菸難題	①②③④⑤	不適用菸癮低者	①②③④⑤
	適用中低菸癮以上	①②③④⑤	需部分負擔費用	①②③④⑤
	比菸費便宜	①②③④⑤	需花費時間會談	①②③④⑤
	成功率提高	①②③④⑤		

步驟三、您對醫療選項的認知有多少？

1.抽菸罹癌風險增加？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不確定
2.戒菸只要靠藥物就絕對會成功？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不確定
3.戒菸諮詢可以幫助我更了解如何成功戒菸？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不確定
4.有過一次戒菸失敗經驗，我就再也不適合戒菸？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不確定
5.電子煙可以協助戒菸？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不確定

* 若有任一選項為「不確定」，請與醫護人員討論。

步驟四、您目前比較想要選擇的戒菸方式是：

- 靠意志力戒菸
- 戒菸諮詢(戒菸衛教或戒菸專線)
- 戒菸藥物
- 戒菸藥物搭配戒菸諮詢

完成以上分析評估後，請帶著這份結果與您的主治醫師討論！

謝謝聆聽 敬請指教！

