

## 澄清醫院中港分院

### 我想戒菸，我的選擇有什麼

#### 一、前言

恭喜你立定決心戒菸，迎向健康的人生。本表單幫助您了解自己有哪些選擇，如何選擇才容易戒菸成功。

#### 二、適用對象 / 適用狀況

有意願戒菸者，不分成癮度，不包括 18 歲以下與孕婦。

#### 1. 了解自己的尼古丁成癮程度：

尼古丁成癮度量表		得分
1. 起床後多久抽第一支菸？ <input type="checkbox"/> 5 分鐘以內 (3 分) <input type="checkbox"/> 5~30 分鐘 (2 分) <input type="checkbox"/> 31~60 分鐘 (1 分) <input type="checkbox"/> 60 分鐘以上 (0 分)		
2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？ <input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)		
3. 哪根菸最難放棄？ <input type="checkbox"/> 早上第一支菸 (1 分) <input type="checkbox"/> 其他 (0 分)		
4. 一天最多抽幾支菸？ <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. 起床後幾小時內是一天中抽最多菸的時候？ <input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)		
6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？ <input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)		
總分		
得分 3 分或以下	得分 4-6 分	得分 7-10 分
低度菸癮	中度菸癮	高度菸癮

#### 2. 疾病或健康議題簡介

長期吸菸不僅導致癌症，也造成肺、心臟血管，與全身各器官系統的損傷與病痛。吸菸不僅造成個人的影響，二手菸及三手菸對家人與環境的傷害更大。戒菸幾天體力就會改善，戒菸幾星期心情與血液循環會變好。戒菸後心臟病的風險就開始降低，一年後風險就減少一半。雖然戒菸對身體幫助甚大，但是戒菸並不容易-只要幾個小時不吸菸就會想吸菸，而且持續不吸菸會感覺不對勁，這現象在戒菸第一星期最明顯，數星期後消失。自己不靠藥物或他人幫助而戒菸成功的機會不高，估計只有 3-5%。本表的目的是引導吸菸者在想戒菸時，能找到適合自己最有效的方法。

### 三、治療方式介紹

#### 1. 靠意志力戒菸：

通常每天吸菸量不到 10 根的人，自己戒菸較容易，可以不用藥。反觀每日吸菸量超過 30 根以上的人，即使有決心，戒菸都很辛苦，使用戒菸藥物會使戒菸容易很多。

有時會聽說某人突然戒菸了，沒有靠藥物或諮詢就成功停止吸菸，這就是靠意志力戒菸。有人認為靠意志力戒菸很光榮，因此也跟著這樣做，後來卻大多失敗。其實想要靠意志力戒菸成功是有條件的：戒菸動機必須強到能「即使一口菸都不吸」，才會成功。戒菸動機的強弱除了受個性影響之外，也與導致動機出現的事件有關。通常因為吸菸導致損失越重，戒菸動機就越強。單靠意志力就戒菸成功的人，經常都是因為吸菸而受到明顯傷害，或害怕、厭惡吸菸的損害，才戒菸成功的。期待靠意志力戒菸成功是有風險的，因為病得不夠重，決心就不夠強，就不大會成功。戒菸成功之時，傷害可能已經無可挽回了。

靠意志力戒菸後再復抽，又想戒菸時經常會尋求協助，因為靠意志力戒菸太辛苦了，不想再經歷一次。雖然戒菸決心很強時，可以完全不會想吸菸，但是尼古丁濃度變化導致的心煩、疲憊、易怒、不安、難專心等生理難題還是不可避免。



#### 2. 戒菸諮詢（戒菸衛教專線 0800-63-63-63）：

想吸菸的衝動固然受到環境（鼓勵吸菸、可以吸菸、禁菸）的影響，也與生理、心理、社交等原因有關。找出吸菸的原因，選擇適當的對策，是戒菸諮詢的主要內容。協助處理戒菸時的負面情緒是戒菸諮詢的另一個重點。

戒菸前的諮詢是找出戒菸的預期困難點與教導戒菸方法，戒菸後的諮詢著重在找出並解決戒菸的難題。單次戒菸諮詢幫助有限，不少人諮詢 2-4 次就可以解決問題，有些人需要 5-8 次，有少數人需要 9 次以上。據統計，戒菸諮詢次數越多，越容易成功。戒菸專線是最方便的戒菸諮詢，不論住哪裡，只要有電話就可以有人協助。

有了專業人員的協助，戒菸就有方向且容易多。任何想戒菸的人都可以使用戒菸諮詢。初次戒菸、以前戒菸有困難，或者想戒菸但是沒把握成功的人使用戒菸諮詢後，都會有很明

顯的幫助。如果專業人員評估後發現用藥會比較容易成功，就會建議使用戒菸藥物。

### 3. 戒菸藥物：

對於一段時間沒吸菸（例如：一個小時沒抽就要吸菸的人），戒菸藥物是最有效方法。中度菸癮以上的人經常會發現，使用有效戒菸藥物後，戒菸變得容易許多。戒菸時想吸菸的衝動不強，心情比靠意志力硬撐來得輕鬆太多了。提供戒菸服務的醫療院所、衛生局所、牙醫診所、社區藥局都可以提供藥物戒菸，且菸捐補助了 80% 以上戒菸藥物費用，戒菸的花費遠比吸菸花的錢少很多。

戒菸藥物分為尼古丁製劑與非尼古丁的口服藥。尼古丁製劑有長效從皮膚吸收的貼片，與短效從口腔吸收的口嚼錠、口含錠、吸入劑。貼片會緩慢釋放尼古丁，使用時心情不會起伏，所以成癮性非常低。口腔吸收的尼古丁藥效發生要 8-10 分鐘，遠比吸菸的 1 分鐘慢很多，因此成癮性低很多，但是使用時還是會有愉悅感，有 1-2% 的人會持續使用而停不下來。尼古丁製劑的副作用是局部刺激，例如貼片是貼的地方皮膚會紅、會癢；口嚼錠與口含錠會使嘴巴覺得麻麻辣辣的、口水分泌，吞下去刺激食道會覺得胸口灼熱，刺激胃會覺得噁心與嘔吐。

非尼古丁的口服藥有兩種，bupropion 是一種非典型的抗憂鬱劑，提高滿足感，會抑制各種慾望，包括食慾、菸癮、與工作熱情；缺點是可能會失眠、極少數人用藥後不吃東西導致低血糖與癲癇發作。戒必適有部分尼古丁藥效，因此使用後會自動不想吸菸，即使吸菸，味道也會變得不好。戒必適的缺點是可能會睡不好、噁心、打嗝，菸癮大的人使用戒必適可能會覺得心情比較悶一點，也就是快樂不起來。

整體說來，戒菸藥物副作用都不大，成癮性遠比吸菸低非常多。但是戒菸藥物並非萬靈丹。戒菸 1-3 個月後感覺回到正常，生理依賴消失，藥物幫助就不大。戒菸且停藥之後，再次吸菸又會回到每天吸菸停不下來。長期戒菸還需要對菸品保持警戒性與絕不使用菸品的決心。

### 4. 戒菸藥物搭配戒菸諮詢：

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，因此，若能使用戒菸藥物再配合諮詢，這樣更容易成功。戒菸藥物是協助破除生理依賴的工具，心理與社交的依賴無法靠藥物抑制。因此在使用戒菸藥物時，同時做戒菸諮詢，戒菸成功率會更高。如果提供戒菸治療的醫事機構沒有提供戒菸諮詢，可以搭配戒菸專線來戒菸，是不錯的方式。

## 瞭解更多資訊及資源

1. 2016 台灣菸害防制年報 <http://tobacco.hpa.gov.tw/Upload/FTB/UpFiles/2016ch.pdf>
2. 衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網 <http://tobacco.hpa.gov.tw/index.aspx>
3. 國民健康署健康九九網站：尼古丁成癮度量表。  
[http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz\\_nicotine.aspx](http://health99.hpa.gov.tw/OnlinkHealth/Quiz_nicotine.aspx)

#### 四、請透過以下四個步驟幫你做決定：

##### 步驟一：比較您的選擇

	靠意志力戒菸	戒菸諮詢	戒菸藥物	戒菸藥物搭配戒菸諮詢
要做的事	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 絕對不抽菸</li> <li>➢ 環境沒有菸</li> <li>➢ 告知周遭的人自己要戒菸</li> <li>➢ 想抽菸時，想戒菸的理由</li> </ul>	找專業人員談戒菸問題(要到醫事機構或打電話)	到提供戒菸服務的醫事機構	到提供戒菸服務的醫事機構(若門診開立戒菸藥物醫事機構沒有提供戒菸諮詢，得打電話)
成功率	3-5%	國內低菸癮的人平均 24.4%	國內中高度菸癮的人平均 25.2%	國內中高度菸癮的人平均 27.6%
服務提供者	無	戒菸衛教師或戒菸藥師或戒菸專線諮詢員	戒菸醫師	戒菸醫師搭配戒菸衛教師或戒菸藥師或戒菸專線諮詢員
優點	省時間，不需前往醫院或打電話	容易看見並解決戒菸難題	降低想吸菸的衝動或戒菸不適	成功率高
缺點	成功率低，菸癮越大戒菸越難成功	菸癮重的人比較難成功	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 菸癮低的人幫助不大</li> <li>➢ 依使用藥物不同，有不同副作用</li> </ul>	
限制條件	無	無	健保身分且滿 18 歲以上才有補助。僅適用於每天吸菸量 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 200 元以下。	

## 我想戒菸，我的選擇有什麼

病歷號碼： 性別：男、女 出生日期：西元\_\_\_\_年\_\_月\_\_日  
 姓名： 門/急診、住院 床號：\_\_\_\_\_

### 步驟二：您選擇治療方式會在意的因素有什麼？以及在意的程度

靠意志力戒菸的理由	比較接近 ← 一樣 → 比較接近	使用戒菸諮詢的理由
對於完全不吸菸有把握	3 2 1 0 1 2 3	絕不吸菸有困難
吸每根菸的時間分散	3 2 1 0 1 2 3	吸菸聚集在特定時間
以前停止吸菸沒有困難	3 2 1 0 1 2 3	以前停止吸菸有困難
以前戒菸後生活正常	3 2 1 0 1 2 3	以前戒菸後適應有困難 (情緒、壓力、社交、體重...)

不使用藥物的理由	比較接近 ← 一樣 → 比較接近	使用藥物的理由
平常吸菸量低	1-3 4-6 7-9 10 11-20 30-40 >40	平常吸菸量高
成癮度低	0-1 2 3 4 5-6 7-8 9-10	成癮度高
以前戒菸時想吸菸困擾不大	3 2 1 0 1 2 3	以前停止吸菸有困難
以前戒菸負面情緒少	3 2 1 0 1 2 3	以前戒菸後適應有困難 (情緒、壓力、社交、體重...)

考量因素	不重要	較不重要	普通	重要	很重要	非常重要
戒菸成功率	0	1	2	3	4	5
花費的時間	0	1	2	3	4	5
需要花費金錢	0	1	2	3	4	5
想證明自己能靠意志力戒菸成功	0	1	2	3	4	5

## 我想戒菸，我的選擇有什麼

病歷號碼：            性別：男、 女             出生日期：西元\_\_\_\_年\_\_月\_\_日  
姓 名：            門/急診、 住院            床 號： \_\_\_\_\_

### 步驟三：釐清您的想法(請勾選)

1. 靠意志力戒菸成功的條件通常是？  
 有能力的人     因為遇到特定事件而厭惡或害怕吸菸，決定一口都不吸
2. 藥物都有副作用，不要用藥戒菸比較安全。 對    不對    不確定
3. 戒菸是意志力的問題，戒菸諮詢幫助不大。 對    不對    不確定
4. 戒菸諮詢次數，何者正確？  
 通常戒菸諮詢一次就夠了     使用越少次越省錢     使用越多次，越容易成功
5. 去年靠意志力戒菸半年後又失敗，今年想戒菸哪種方式幫助較小？  
 戒菸藥物     戒菸諮詢     戒菸藥物搭配戒菸諮詢

### 步驟四：您現在確認好想要開始接受治療了嗎？

我已經確認好想要的戒菸方式了，我決定選擇：(下列擇一)

- 靠意志力戒菸  
 戒菸諮詢  
 戒菸藥物  
 戒菸藥物搭配戒菸諮詢  
 我目前還無法決定，因為：  
 我想要再與其他人(包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者…)討論我的決定。  
 對於治療我還有問題： \_\_\_\_\_

說明人：\_\_\_\_\_ 填答人：\_\_\_\_\_ 與病人關係：\_\_\_\_\_

日期：    年    月    日