



我想戒菸，我的選擇有什麼？



佛教大林慈濟醫院

醫病共享決策輔助評估表

前言

吸菸是個長期的習慣，大多數吸菸者都嘗試過戒菸，但是很少成功。當您想戒菸時，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。

適用對象 / 適用狀況

有意願戒菸的住院病人

了解自己的尼古丁成癮程度

尼古丁成癮度量表

總分：

1. 起床後多久後抽第一根菸？

- 5分鐘以內(3分) 5~30分鐘 (2分)
 31~60分鐘 (1分) 60分鐘以上 (0分)

2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？

- 是(1分) 否(0分)

3. 哪根菸最難放棄？

- 早上第一支菸(1分) 其他(0分)

4. 一天最多抽幾支菸？

- 31支以上(3分) 21-30支(2分)
 11-20支(1分) 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？

- 是(1分) 否(0分)

6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？

- 是(1分) 否(0分)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

低度成癮

中度成癮

高度成癮

疾病或健康議題介紹

抽菸的壞處

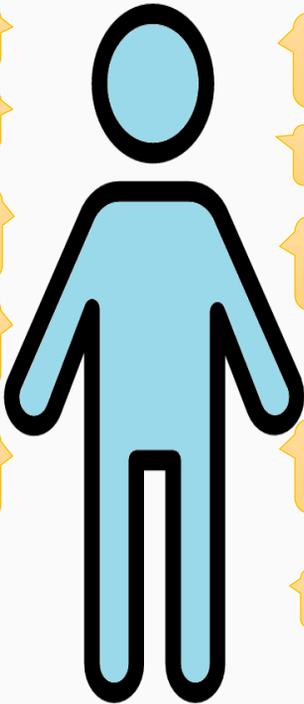
頭髮掉光

皮膚老化

呼吸道
功能下降

各種癌症
機率上升

流產機率
上升



眼睛
看不清楚

牙齒掉光

心臟功能
下降

性功能
下降

手腳麻木

戒菸的好處

20
分鐘

心跳血壓恢復正常

1天

一氧化碳排除、
肺部開始清除痰液

2天

呼吸道變的舒暢
味覺、嗅覺明顯改善

14天

血液循環明顯改善

90天

咳嗽、哮喘改善

1年

心臟病發作機會減少一半

10年

肺癌發生機會減少一半

15年

心臟病發作機率等於沒有抽菸者

醫療選項簡介

戒菸諮詢

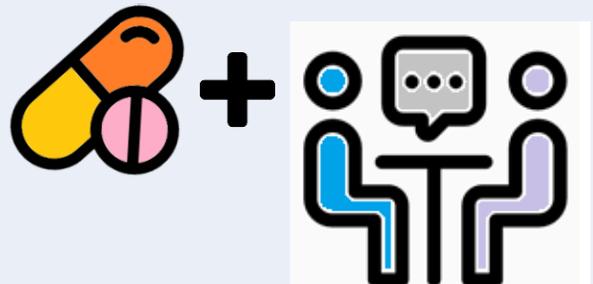
- ✓ 戒菸前諮詢：
找出吸菸原因成為戒菸動機
- ✓ 戒菸中諮詢：
教導戒菸方法，減少戒菸不適
- ✓ 戒菸後諮詢：
解決戒菸難題，避免復抽
- ◆ 據統計：
戒菸諮詢次數越多，越容易成功



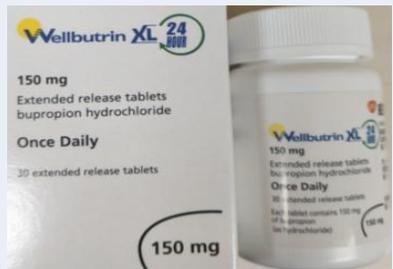
- 免費諮詢電話：
0800-636363
- 本院諮詢電話：
05-2648333

戒菸藥物 + 戒菸諮詢

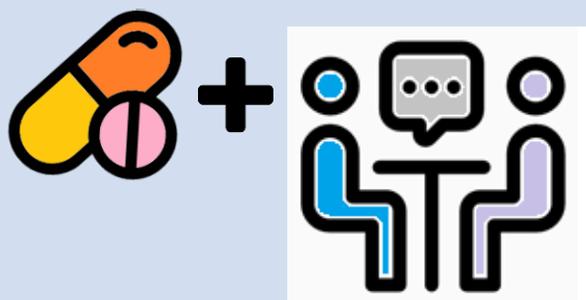
- ✓ 每天吸菸量10支以上或成癮度量表4分以上，使用戒菸藥物後，不僅戒菸變得容易，心情也比靠自己意志力硬撐來得輕鬆許多
- ✓ 但心理與社交的依賴無法靠藥物去除，因此在使用戒菸藥物時，同時做戒菸諮詢，戒菸成功率會更高



本院戒菸藥物分為口服藥與尼古丁貼片：

藥物名稱	作用	副作用	成功率
 <p>Varenicline-戒必適口服藥</p>	<p>具雙重作用：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.阻止腦中尼古丁與尼古丁接受器結合，降低吸菸快感。 2.腦部仍會釋放些許多巴胺，有效減輕戒菸不適症狀。 	噁心、頭痛、失眠、睡不好	<p>33.2%</p> 
 <p>Bupropion-慮舒妥口服藥</p>	<p>抗憂鬱劑的一種，可抑制菸癮</p>	口乾、噁心、失眠、癲癇發作	<p>24.2%</p> 
 <p>Smokfree-戒菸貼片</p>	<p>24小時長效從皮膚吸收的貼片，貼片會緩慢釋放尼古丁，使用時心情不會起伏</p>	貼片處皮膚會紅、會癢	<p>23.7%</p> 

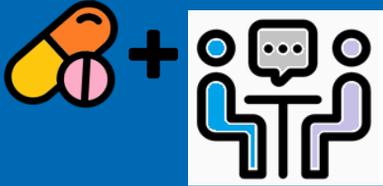
您目前比較想要的選擇方式

<input type="checkbox"/> 戒菸諮詢	<input type="checkbox"/> 戒菸藥物 + 戒菸諮詢
	

請透過以下四步驟來幫助您做決定

步驟一、

比較每個選項的優點、缺點、風險、副作用、可能的費用

	 戒菸諮詢	 戒菸藥物+戒菸諮詢
適用對象	1. 吸菸量小於10支或尼古丁成癮度小於4分 2. 適合孕婦及未滿18歲者	吸菸量10支以上或 尼古丁成癮度4分以上
成功率	低菸癮的人平均24.4%	中高度菸癮的人平均27.6%
優點	方便諮詢	1. 戒菸成功率高 2. 減少戒菸時不適症狀
缺點	1. 菸癮重的人較難成功 2. 戒菸初期較容易出現戒菸不適症狀，例如：頭暈、疲倦、情緒低落、焦慮等。	1. 依使用藥物不同，有不同副作用 2. 孕婦、未滿18歲不適合用藥
限制條件	無	需年滿18歲以上，每天吸菸量含10支以上或成癮度4分以上
花費	無	需付藥物部分負擔每次不超過200元(原住民、低收入戶全免)
所需時間	15-20分 / 每次	30-40分 / 每次

步驟二、

以下是選擇戒菸方法常見的考量項目，
請圈選您在意的程度

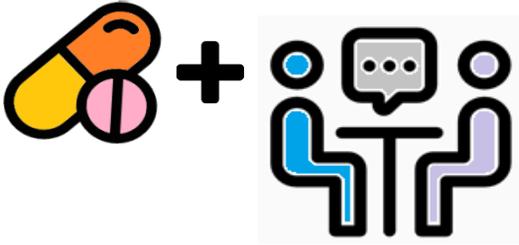
考量項目	完全不在意 ←...→ 非常在意						如果您非常在意這個項目， 可以選擇的方案
	0	1	2	3	4	5	
戒菸成功	0	1	2	3	4	5	戒菸藥物+戒菸諮詢
花時間	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢
花費金錢	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢
方便性	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢
藥物副作用	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢
戒菸時的不舒服	0	1	2	3	4	5	戒菸藥物+戒菸諮詢
有人支持	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢/ 戒菸藥物+戒菸諮詢

步驟三、您對於戒菸方法選項的了解有多少？

1.	透過戒菸諮詢可以幫我找出戒菸動機。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定
2.	吸菸量每日大於10支或尼古丁成癮度大於4分的人使用戒菸藥物戒菸會比靠意志力戒菸輕鬆許多。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定
3.	戒菸諮詢次數越多次越容易戒菸成功。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定
4.	使用戒菸藥物搭配戒菸諮詢，戒菸成功率會更高。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定
5.	戒菸中的諮詢主要是教導戒菸方法，減少戒菸不適。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定

步驟四、您現在確認好戒菸的方式了嗎？

我已經確認好想要戒菸的方式，我決定選擇：

<input type="checkbox"/> 戒菸諮詢	<input type="checkbox"/> 戒菸藥物 + 戒菸諮詢
	

我目前很難做出決定，原因：

- 我想要再與我的主治醫師討論我的決定
- 我想要再與親友討論我的決定。
- 對於以上治療方式，我想要再瞭解更多

我的問題有： _____

瞭解更多資訊



董事基金會
全球華人戒菸網



國民健康署
菸害防制資訊網



國民健康署
尼古丁成癮度量表

1. 本文件於109年11月完成，每兩年更新一次。
2. 各醫院提供之治療方案及程序不盡相同，請與您的主治醫師及醫療團隊討論。
3. 本文件無涉及廠商利益。