

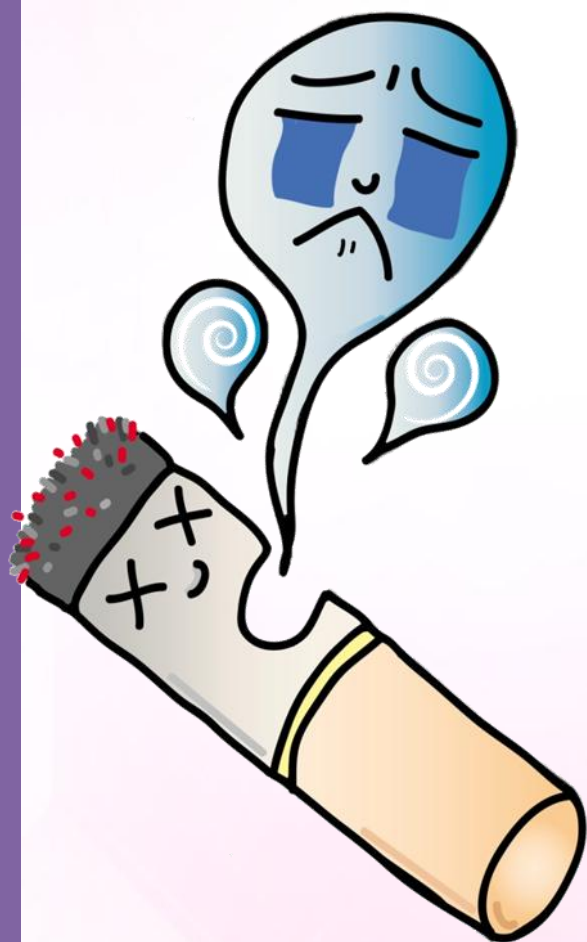


奇美醫療
財團法人

柳營奇美醫院

Chi Mei Hospital, Liouying

我想戒菸，我的選擇有什麼？



柳營奇美醫院
家庭醫學部
107.01制定

適用對象：

1. 吸菸民眾
2. 有意願戒菸者

問項	計分	
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分鐘以內(1分) <input type="checkbox"/> 60分鐘以上(0分)		
2. 在禁菸場所不能吸菸會讓你難忍受嗎？ <input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)		
3. 哪根菸是您最難放棄的？ <input type="checkbox"/> 早上第一支菸(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)		
4. 您一天最多抽幾支菸？ <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. 起床後幾小時內是您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. 當您嚴重生病時，幾乎整天臥病在床時還抽菸嗎？ <input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)		
尼古丁成癮度總分： _____		
3分以下	4-6分	7-10分
輕度菸癮	中度菸癮	重度菸癮

為什麼要戒菸？

長期吸菸不僅導致癌症，也造成肺部、心臟血管，與全身各器官系統的損傷與病痛。

戒菸對身體幫助很大，開始戒菸幾天就可以感受到體力的改善，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。

吸菸的壞處

癌症

鼻腔癌

口腔癌

咽喉癌

食道癌

肺癌

血癌

胃癌

胰腺癌

腎臟癌

膀胱癌



其他健康危害

中風

視力減退

呼吸急促

動脈瘤

咳嗽
打噴嚏

消化性潰瘍

慢性支氣管炎

末梢血管疾病

冠狀動脈疾病

影響性功能

壞疽

戒菸的好處

20分鐘
心跳及血壓
恢復正常

8小時
血液中的尼古丁
和一氧化碳濃度
減半，氧氣濃度
恢復正常

24小時
一氧化碳排除肺部
開始清除痰液及菸
品殘渣

48小時
體內無殘存尼古丁
，味覺和嗅覺改善

48小時
肺功能改善，呼吸
變得容易多了



2-12週
血液循環
大幅改善

3-9個月
減少咳嗽、哮喘等呼吸問題
肺功能增加10%

1年
心臟病發作
機會減半

10年
肺癌發生
機會減半

15年
心臟病發作機率和
非吸菸者相同

戒菸方式1: 靠意志力戒菸

常聽到吸菸者說，某人沒有靠藥物或諮詢就戒菸成功了，這就是靠意志力戒菸。

其實大多數的吸菸者認為吸菸是種個人習慣，靠意志力戒菸就可以，但大多跟著做都失敗。

因為在戒菸1-2小時後，體內尼古丁的減少而有焦慮不安、易怒心煩、疲倦等戒斷症狀，且在第3-5天達到高峰，2-4週不舒服的感覺會逐漸減少。

認識戒菸時的戒斷症狀



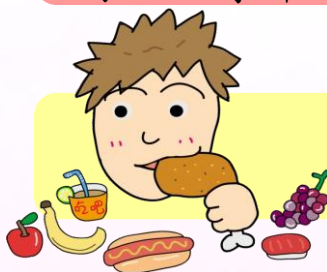
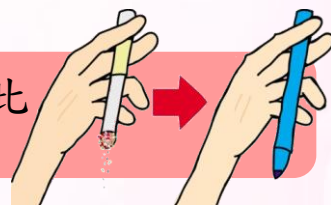
戒除中，體內尼古丁減少，容易有焦慮不安、易怒心煩、情緒低落、注意力難集中及疲倦等等

戒除中，身體血循正在改善，初期會有手指和腳趾刺痛感與眩暈



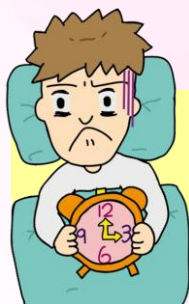
戒除中，容易出現咳嗽和口乾等不適症狀是因為肺部正在清除焦油和黏液

戒除中，手不拿菸會覺得雙手空空，此時可以拿筆或擠壓球來轉移注意力



因尼古丁會降低食慾，所以戒菸時會增加飢餓感，食慾會增加

因尼古丁減少會改變腸胃道蠕動，造成便秘



尼古丁減少會改變睡眠習慣，使人難以入眠

戒菸方式2:戒菸諮詢

利用電話專線的方式提供戒菸諮詢服務及相關資訊，協助來電者量身打造個人戒菸計畫（包括戒菸後會出現的問題、負面情緒、戒菸的困難與注意事項）。

任何想戒菸的人都適用戒菸專線諮詢，尤其對於初次戒菸、以前戒菸有困難，或者想戒菸但是沒把握可以戒菸的人使用戒菸諮詢後，幫助會很明顯。

（免付費戒菸專線：0800-636363）



戒菸方式3: 戒菸藥物+戒菸衛教

對於一段時間(如：一個小時)沒吸菸就想吸菸或中度菸癮以上的人(每天吸菸量10根或以上，或成癮度量表4分或以上)，戒菸藥物是解決菸癮最有效方法。

因使用戒菸藥物後會發現戒菸時想吸菸的衝動不強，心情也是遠比自己靠意志力硬撐來得輕鬆太多了。戒菸衛教同時進行，除協助說明藥物使用方式及注意事項，亦可協助戒菸過程中會出現的問題、負面情緒，給予支持，讓戒菸更容易成功。



戒菸藥物及戒菸衛教

1. 尼古丁貼片：

屬於長效性，會緩慢釋放尼古丁由皮膚吸收。使用時心情不會起伏，成癮性非常低。尼古丁製劑的副作用是局部刺激，黏貼處的皮膚可能會紅癢。



→ 尼古丁貼片

(貼片實際使用照片)

2. 口服藥(戒必適)：

使用戒必適後會自動不想吸菸，即使吸菸，味道也會變不好。戒必適的缺點是可能會睡不好、噁心、打嗝。



圖片來源:柳營奇美醫院

您目前比較想要選擇的方式是？

靠意志力戒菸



戒菸諮詢






戒菸藥物+戒菸衛教



若您仍無法決定，請參閱下頁說明

步驟一、戒菸方式的比較

戒菸方式	優點	缺點	成功率
 <p>靠意志力 戒菸</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 省時間 • 不需前往醫院或打電話 	<ul style="list-style-type: none"> • 對於中、重度菸癮的人較難成功 	<p>3-5%</p> <p>(國際數值，不分成癮度)</p>
 <p>戒菸諮詢</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 利用電話的便利及隱密性，即時解決戒菸時遇到的難題 	<ul style="list-style-type: none"> • 對於中、重度菸癮的人較難成功 	<p>24.4%</p> <p>(國內平均，低度菸癮戒菸成功率)</p>
 <p>戒菸藥物 + 戒菸衛教</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 成功率高 • 專責戒菸衛教師提供衛教資訊 	<ul style="list-style-type: none"> • 對於輕度菸癮的人幫助不大 	<p>27.6%</p> <p>(國內平均，中度菸癮以上戒菸成功率)</p>

戒菸方式的比較

戒菸方式	健保補助條件	花費
 <p>靠意志力 戒菸</p>	無限制	免費
 <p>戒菸諮詢</p>	無限制	免費
 <p>戒菸藥物 + 戒菸衛教</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有健保身分，且滿18歲以上 2. 每天吸菸10根以上，或成癮度4分(含)以上 	<p>藥物部分負擔</p> <p>(每次最高費用不超過200元，回診3-4次)</p>

步驟二、您在意什麼呢？

請於下方生產的欄位 **圈** 選您「在意」的程度。
。分數越高表示越在意。

項目	在意程度 不重要→很重要
戒菸過程困難	0 1 2 3 4 5
戒菸花費金錢	0 1 2 3 4 5
戒菸花費時間	0 1 2 3 4 5
戒菸影響社交	0 1 2 3 4 5

醫療團隊可依您最在意的選項，提供補充說明

步驟三、您對戒菸方式了解嗎？

請 勾選以下的問題

以便讓醫療團隊了解您對戒菸方式的認知情況

題目	對	錯
1. 菸癮越大的人，選擇「意志力戒菸」容易成功。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 戒菸藥物可以改善因尼古丁濃度下降而導致的「心煩、疲憊、易怒、不安、專注力不足」等生理問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 只要有健保身分，且滿18歲以上，就可以補助「戒菸藥物」。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



步驟四、您決定了嗎？

請勾選，您選擇什麼方式戒菸

1. 我已經確認好想要的戒菸方式了，我決定選擇：

靠意志力戒菸 戒菸諮詢 戒菸藥物+戒菸衛教

2. 目前還沒決定戒菸方式：

暫時先不要戒菸，原因：_____

我需要再與其他人(包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者)討論，再決定。

對於以上治療方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：_____

參考資料



2016台灣菸害
防制年報



衛生福利部國民健康
署菸害防制資訊網



國民健康署健康九九
尼古丁成癮度量表

➤ 柳營奇美醫院戒菸諮詢專線06-6226999轉77140