



我想戒菸，我的選擇有哪些



一、了解自己的尼古丁成癮程度

我的尼古丁成癮度是_____分，屬於_____度成癮者。

(註：FTND量表，0~3分為輕度，4~6分為中度，7~10分為重度)

二、了解目前的戒菸方式，比較每個選項的優點、缺點、費用

靠意志力戒菸

戒菸諮詢 (含戒菸專線)

戒菸藥物

說明

- 沒有靠藥物、諮詢就成功
- 戒菸想法越堅定，越容易成功

- 一對一會談(含電話專線)提供戒菸相關服務
- 諮詢次數越多，越容易成功
- 評估後發現用藥會比較容易成功，就會建議使用戒菸藥物

- 小於一個小時未吸菸，就要吸菸者，藥物是最有效方法
- 降低吸菸衝動，戒斷症狀也會下降
- 定期回診規則服藥

優點

省時間



容易找到戒菸難題並解決

成功率高



缺點

- 成功率低
- 容易有不舒服症狀(心煩、疲憊、易怒、不安、難專心等)
- 會持續2-4週，雖不易控制，卻對身體無害，忍耐幾天，不舒服的感覺會逐漸消失

- 菸癮較大者成功率較低
- 無法立即緩解戒斷症狀

- 花時間
- 需親自至藥局或診所醫院看診

限制條件

無

無

- 非孕婦有健保身分且年滿18歲以上
- 每天吸菸10根以上，或成癮度4分以上
- 政府一年補助2療程，每療程8週

費用



- 藥物部分負擔(每次最高藥費不超過200元)
- 福保、原住民免藥物部分負擔

成功率



服務提供者

自己及周遭親友

戒菸衛教師

戒菸衛教師
戒菸藥師/戒菸醫師

三、戒菸藥物介紹如下：

戒菸藥物分為尼古丁製劑(貼片與口嚼錠)與非尼古丁的口服藥。

尼古丁製劑

戒菸貼片 (Smokefree)



戒菸口嚼錠 (Nicotinell)



非尼古丁製劑

戒必適 (Champix)



作用

- 會緩慢釋放尼古丁。
- 使用時心情不會起伏，減少戒斷症狀。

- 口腔吸收尼古丁藥效要8~10分鐘。
- 使用時有愉悅感，有1~2%的人會持續使用。

- 降低吸菸慾望。
- 即使吸菸，味道也會變得不好。

副作用

- 貼片處皮膚會紅、會癢。

- 嘴巴覺得麻麻辣辣
- 刺激食道會覺得胸口燒灼感，覺得噁心與嘔吐。

- 噁心、打嗝。
- 可能會睡不好。

戒菸藥物成癮性遠比吸菸低非常多，使用期間也不長，**中度菸癮以上皆建議使用藥物。**

(戒菸且停藥後，若再次吸菸又會回到每天吸菸，想要維持長期戒菸成果，須對菸品保持警戒與絕不使用的決心。)



您的健康讓我們來把關！
臺南市立安南醫院家醫科關心您！！

本院戒菸諮詢專線
06-3553111#1213
服務時間
周一至周五08:00 - 17:00

本計畫經費來自菸品健康福利捐支應(廣告)



我想戒菸，我的選擇有哪些？

醫病共享決策(SDM)

姓名：_____

性別：男 女

身分證字號：_____

生日：民國____年____月____日

收案日期：民國____年____月____日

衛教人員：_____



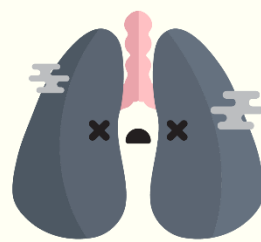
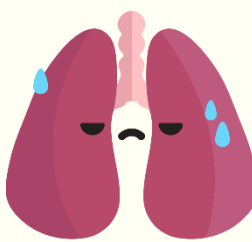
一、考量戒菸選擇的方式

1. 您選擇戒菸方式在意的項目及在意的程度為何？

項目	在意程度				
	不在意	←————→			很在意
戒菸過程困難	1	2	3	4	5
戒菸花費金錢	1	2	3	4	5
戒菸花費時間	1	2	3	4	5
戒菸影響社交	1	2	3	4	5

2. 您選擇不使用戒菸藥物的理由

項目	比較接近			
	低	←————→		高
平常吸菸量(支/天)	1-5	6-9	10-30	>30
尼古丁成癮度(分數)	0-1	2-3	4-6	7-10



二、您現在對於戒菸的方法了解多少了呢？

題目	對	錯
菸癮越大的人， 選擇「意志力戒菸」容易成功	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
戒菸諮詢是免費的	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
只要有健保身分，且滿18歲以上，就 可以補助「戒菸藥物」。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

三、您現在確認好醫療方式了嗎？

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 (含戒菸專線)
- 戒菸藥物

我目前還無法決定，因為：

- 我想要再與其他人討論我的決定
- 對於以上治療方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：

我想暫時先不要戒菸，原因：

日期： 年 月 日

您的健康讓我們來把關！
臺南市立安南醫院家醫科關心您！！

本計畫經費來自菸品健康福利捐支應(廣告)

