

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，可以不用藥物。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。

財團法人台灣省私立台中仁愛之家附設靜和醫院

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

財團法人台灣省私立台中仁愛之家附設靜和醫院

四、請透過以下四個步驟幫你做決定:

步驟一：比較您的選擇

| 選項 考量 | 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 | 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 | 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 | 1. 菸癮低的人幫助不大 2. 依使用藥物不同，有不同副作用 | |
| 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？

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

| 不使用戒菸諮詢的理由 | 比較接近 ←————→ 比較接近 | 使用戒菸諮詢的理由 |
|------------|---|------------------------------|
| 對於完全不吸菸有把握 | 肯定 似乎可以 不確定 很難 | 絕不吸菸有困難 |
| 吸每根菸的時間分散 | 吸菸的時間到就抽菸 特定時間抽得多 | 吸菸聚集在特定時間 |
| 以前停止吸菸沒有困難 | 無 少許 明顯 有困難 | 以前停止吸菸有困難 |
| 以前戒菸後生活正常 | 正常 影響不大 有明顯問題 有大問題 非得吸菸不可 | 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 ←————→ 比較接近 | 使用藥物的理由 |
|--------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 平常吸菸量低 | 1-5 6-9 10-30 >30 | 平常吸菸量高 |
| 成癮度低 | 0-1 2-3 4-6 7-10 | 成癮度高 |
| 以前戒菸時想吸菸困擾不大 | 幾乎沒有 好處理 有點困擾 很難對付 | 以前停止吸菸有困難 |
| 以前戒菸負面情緒少 | 無 問題不大 有明顯 有大問題 | 以前戒菸後適應有困難 (情緒、壓力、社交、體重…) |

| 考量項目 | 完全不在意 ←————→ 非常在意 | | | | | | 備註： 如果您非常在意這件事建議您可以考慮選擇的方案 |
|-----------------|-------------------|---|---|---|---|---|-------------------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 戒菸成功率 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 戒菸諮詢 (若菸癮不低就搭配戒菸藥物) |
| 往返醫院或打電話需要花費的時間 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 意志力 (必要時單用藥物) |
| 需要花費金錢 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 戒菸諮詢 / 意志力 |
| 想證明自己有能力 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 無論如何都要戒菸成功， 沒把握不要單靠意志力 |

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：_____ 門診、住院

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（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：_____

戒菸衛教師：_____ 填答人：_____ 日期：_____年____月____日