

# 我想戒菸

## 我可以選擇的方式有哪些？

戒菸諮詢

戒菸諮詢

+

戒菸藥物



意志力戒菸



# 戒菸的選項

## 靠意志力戒菸

- ◇ 想靠意志力戒菸成功是有條件的，戒菸動機必須強到能『控制自己一口菸都不吸』，才會成功。

## 戒菸諮詢

- ◇ 免費的戒菸及諮詢，並且定期追蹤與個案管理服務。
- ◇ 戒菸諮詢次數越多，越容易找出適當的戒菸方法。

## 戒菸藥物介紹



戒菸貼片



戒菸咀嚼錠



戒菸噴劑

## 戒菸藥物 + 戒菸諮詢

- ◇ 戒菸藥物在戒菸時幫忙改善生理上的不舒服。
- ◇ 戒菸諮詢可以找出戒菸當下的困難點，並提供適合的戒菸方法給予心理支持。

## 您目前比較想要選擇的戒菸方式是？

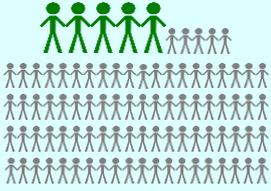
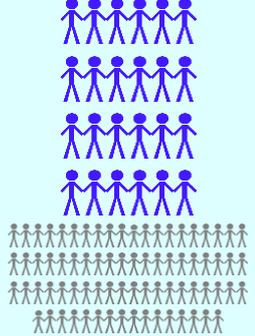
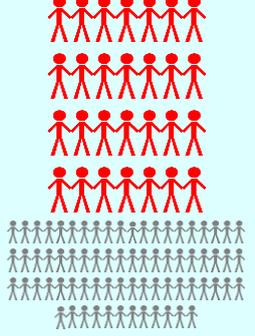
靠意志力戒菸

戒菸諮詢

戒菸藥物搭配戒菸諮詢

# 請透過以下四個步驟來幫助您做決定

## 步驟一、幫您比較下列三種戒菸方式的優、缺點、限制及花費、成功率

考量選項	意志力戒菸	戒菸諮詢	戒菸諮詢 搭配藥物
要做的事	<ul style="list-style-type: none"> <li>堅持戒菸的想法，絕對不吸菸</li> <li>告訴周遭的人，自己要戒菸</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>找專業人員談戒菸問題</li> <li>● 面對面衛教諮詢</li> <li>● 本院戒菸專線： 05-2756000 轉 3307 或 3308</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>到提供戒菸服務的醫事機構，開立戒菸藥物</li> <li>● 面對面衛教諮詢</li> </ul> 
優點	<ul style="list-style-type: none"> <li>省錢</li> <li>省時</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>發現戒菸困難並討論方法解決</li> <li>給予心理支持</li> <li>定期追蹤及關心</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>減少缺乏尼古丁帶來的生理不適</li> <li>發現戒菸困難並討論方法解決</li> </ul> 
缺點	<ul style="list-style-type: none"> <li>缺乏心理支持</li> <li>須忍受戒菸過程中生理不適，如：煩躁、注意力不集中、渴望吸菸...等</li> <li>菸癮高的人不適用</li> <li>吸菸量大、難控制吸菸行為的人不適用</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>無法緩解戒菸過程生理不舒服</li> <li>需要諮詢時間</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>藥物副作用</li> <li>菸癮低不適合用藥</li> <li>衛教諮詢及門診時間</li> <li>藥物部分負擔費用</li> </ul> 
限制條件	無	無	<ul style="list-style-type: none"> <li>健保身分，需滿 18 歲</li> <li>適用一天菸量 10 根以上</li> <li>尼古丁成癮度 4 分(含)以上</li> </ul>
花費	無	無	無
成功率	每 100 人有 5 人戒菸成功 	每 100 人有 24 人戒菸成功 	每 100 人有 28 人戒菸成功 

## 步驟二、您選擇戒菸方式會考量的項目有那些？

(完成問題可以幫助您更清楚瞭解適合自己的戒菸方式)

考量項目	寫出在意的優先順序 (1-4) 1：最在意 4：最不在意
戒菸成功率和身體健康的重要性	
戒菸門診及衛教諮詢所需花費的時間	
就醫所需支出的藥物費用	
戒菸方式的便利性	

考量項目	容易做到 → 困難達成					
有把握完全不吸菸	0	1	2	3	4	5
特定的時間不吸菸(如:三餐飯後)	0	1	2	3	4	5
拒絕別人請菸	0	1	2	3	4	5
心情不好或壓力大時不吸菸	0	1	2	3	4	5
意志力戒菸 ← → 戒菸諮詢						

考量項目	選擇屬於自己的分數						
平時每天吸菸支數	1-5		6-9		10-30		>31
尼古丁成癮度	0-3		4-6		7-10		
一天完全不吸菸有困難度嗎？	0	1	2	3	4	5	
戒菸會有適應困難 (情緒起伏大、壓力適應差、社交困難、體重增加...)	0	1	2	3	4	5	
戒菸諮詢 ← → 藥物治療搭配戒菸諮詢							

### 步驟三、您對於如何選擇戒菸的方式認識多少？

1. 靠意志力戒菸成功的條件通常是？ (複選)

- 有下定決心的人  
 因為遇到特定事件(如:身體健康受到威脅...等)而厭惡或害怕吸菸，才決定一口都不吸

2. 戒菸諮詢的好處是什麼？ (單選)

- 省時     減少缺乏尼古丁帶來的生理不適     發現戒菸困難並討論方法解決

3. 下定決心戒菸，使用什麼方法戒菸成功率最高？ (單選)

- 戒菸藥物搭配戒菸諮詢     戒菸諮詢     意志力

4. 正確使用戒菸諮詢的方式，何者正確？(單選)

- 通常諮詢一次就夠了     使用越少次越省錢  
 使用越多次，越容易成功

5. 靠意志力戒菸的缺點是什麼？ (單選)

- 菸癮大的人可以輕易靠自己戒菸     須忍受戒菸過程中的生理不適症狀  
 有良好的心理支持

6. 戒菸諮詢搭配藥物限制條件有哪些？ (複選)

- 健保身分，滿 18 歲     尼古丁成癮度 4 分(含)以上     適用一天菸量 10 根以上者

### 步驟四、您確定好選擇何種戒菸方法了嗎？

我已經確認好想要的戒菸方式了，我決定選擇：(下列擇一)
<input type="checkbox"/> 意志力
<input type="checkbox"/> 戒菸諮詢
<input type="checkbox"/> 戒菸諮詢搭配藥物
我目前還無法決定，因為： <input type="checkbox"/> 我想要再與其他人(包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...) 討論過後再做決定。
對於以上戒菸方式，我想要再瞭解更多，我的問題有： _____ _____