

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＋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。

本院聖馬爾定醫院戒菸藥物介紹



戒菸咀嚼錠



戒菸貼片



戒菸噴劑



戒必適

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

尼古丁成癮表









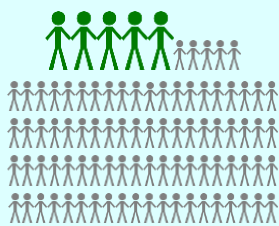
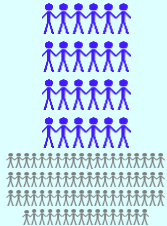
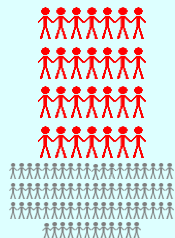
適用對象/適用狀況

- 有意願戒菸者，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？ <div><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)</div>		
2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？ <div><input type="checkbox"/>是(1 分)<input type="checkbox"/>否(0 分)</div>		
3. 哪根菸最難放棄？ <div><input type="checkbox"/>早上第一根菸(1 分)<input type="checkbox"/>其他(0 分)</div>		
4. 一天最多抽幾支菸？ <div><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)</div>		
5. 起床後幾小時是一天中抽最多菸的時候？ <div><input type="checkbox"/>是(1 分)<input type="checkbox"/>否(0 分)</div>		
6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？ <div><input type="checkbox"/>是(1 分)<input type="checkbox"/>否(0 分)</div>		
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

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"> 堅持戒菸的想法，絕對不吸菸 告訴周遭的人，自己要戒菸 	<ul style="list-style-type: none"> 找專業人員談戒菸問題 面對面衛教諮詢 ● 本院戒菸專線：05-2756000 轉 3307 或 3308 ● 戒菸專線：0800-636363 	<ul style="list-style-type: none"> 到提供戒菸服務的醫事機構，開立戒菸藥物 面對面衛教諮詢 
優點	<ul style="list-style-type: none"> 省錢 省時 	<ul style="list-style-type: none"> 發現戒菸困難並討論方法解決 給予心理支持 定期追蹤及關心 	<ul style="list-style-type: none"> 減少缺乏尼古丁帶來的戒斷症狀 發現戒菸困難並討論方法解決 
缺點	<ul style="list-style-type: none"> 缺乏心理支持 須忍受戒菸過程中戒斷症狀，如：煩躁、注意力不集中、渴望吸菸...等 菸癮高的人不適用 吸菸量大、難控制吸菸行為的人不適用 	<ul style="list-style-type: none"> 無法緩解戒菸過程戒斷症狀 需要諮詢時間 	<ul style="list-style-type: none"> 藥物副作用 菸癮低不適合用藥 衛教諮詢及門診時間 藥物部分負擔費用 
限制條件	無	無	<ul style="list-style-type: none"> 健保身分 適用一天菸量 10 根以上 尼古丁成癮度 4 分(含)以上 未滿 18 歲及懷孕期間不可使用戒菸藥物
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)

使用意志力戒菸	比較接近←→比較接近				使用戒菸諮詢搭配藥物
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
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
戒菸後生活是否受影響	無	影響不大	有明顯問題	有困難	戒菸後適應有困難 (情緒、壓力、社交、體重...)
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

考量項目	完全不在意←→非常在意						如果您非常在意這件事建議您可以考慮選擇的方案
戒菸成功率	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢搭配藥物
往返醫院需要花費的時間	0	1	2	3	4	5	意志力
停止戒菸後的戒斷症狀	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢搭配藥物
戒菸期間的關懷與支持	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢/戒菸專線 0800-636363

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： _____ _____