

我想戒菸，我需要吃戒菸藥物嗎？

前言

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。戒菸幾天體力就會改善，心情與血液循環會變好。戒菸對身體幫助甚大，但是戒菸並不容易。

醫療選項簡介

1. 靠意志力戒菸

- ◆ 有人認為吸菸是可以改掉的一種個人習慣，其實想要靠意志力戒菸成功是有條件的：戒菸動機必須強到即使一口菸都不吸，才會成功。
- ◆ 戒菸期間因為尼古丁濃度變化導致的心煩、疲憊、易怒、不安、難專心等還是不可避免，這就是所謂的「戒斷症狀」，常導致戒菸的失敗。
- ◆ 每天吸菸量不到10根的人，可嘗試自己戒菸較容易，但是中度菸癮以上的人（每天吸菸量10根或以上，或成癮度量表4分或以上）。因戒斷症狀太強，非常不易成功。



2. 戒菸藥物治療

對於菸癮較高者，戒菸藥物是最有效的方法。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。二代戒菸服務補助大部分戒菸藥物費用，戒菸的花費遠比吸菸花的錢少太多了。



◆ 戒菸藥物分為尼古丁與非尼古丁藥物。

尼古丁：

* 皮膚吸收的貼片：

長效，緩慢釋放尼古丁，使用時心情不會起伏，低成癮性。副作用是偶爾造成局部刺激，貼的地方會紅癢。





* 口嚼錠、口含錠、吸入劑：

短效。藥效開始須 8 ~ 10 分鐘，成癮性低，但使用時還是會有愉悅感。副作用是偶爾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：

* 戒必適：

最有效，使用後會自動不想吸菸，即使吸菸味道也會變得不好。副作用是菸癮大的人，使用戒必適時可能會覺得心情比較差一點。

* 耐菸盼或「必博寧」：

為非典型的抗憂鬱劑，提高滿足感，會抑制各種慾望，包括食慾、菸癮，副作用偶而會有睡不好。



戒菸成癮量表：大於等於4分為中度菸癮以上

1. 起床後多久抽第一支菸？

A：5 分鐘以內 (3 分)

B：5 ~ 30 分鐘 (2 分)

C：31 ~ 60 分鐘 (1 分)

D：60 分鐘以上 (0 分)

2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？

A：是 (1 分)

B：否 (0 分)

3. 哪根菸最難放棄？

A：早上第一支菸 (1 分)

B：其他 (0 分)

4. 一天最多抽幾支菸？

A：31 支以上 (3 分)

B：21 ~ 30 支 (2 分)

C：11 ~ 20 支 (1 分)

D：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？

A：是 (1 分)

B：否 (0 分)

6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？

A：是 (1 分)

B：否 (0 分)

總分：





步驟一

治療方式比較

	靠意志力戒菸	戒菸藥物治療
要做的事	<ol style="list-style-type: none"> 絕對不抽菸，並向周遭的人宣告自己要戒菸 想抽菸時，回想自己戒菸的理由，或透過技巧降低抽菸欲望，例如：深呼吸、喝水、運動、刷牙、洗臉、嚼口香糖...等 	到提供戒菸服務的醫事機構(歡迎來中山附醫戒菸門診)
成功率	極低	為意志力戒菸的十倍
優點	省時間，不需前往醫院或打電話	成功率高
缺點	成功率低，菸癮越大的人戒菸越難	偶爾會有副作用的產生
限制條件	無	有健保身分且滿18歲以上才有補助。每天吸菸量10根以上或成癮度4分(含)以上
花費	免費	不需要掛號費，只需藥物部分負擔(每次最高200元，回診3~4次)。低收入戶或原住民免費。

步驟二

您選擇吃藥與不吃藥考量的點為？(請圈選)

考量項目	感受程度				
	1分				5分
藥物價錢	不能接受	不太能接受	普通	能接受	非常能接受
	1	2	3	4	5
藥物副作用	非常害怕	害怕	普通	不太害怕	不害怕
	1	2	3	4	5
需花額外時間至醫院取得藥物	不能接受	不太能接受	普通	能接受	非常能接受
	1	2	3	4	5
戒菸成功率	不重視	不太重視	普通	重視	非常重視
	1	2	3	4	5
使用藥物後仍戒菸失敗	非常擔心	擔心	普通	不太擔心	不擔心
	1	2	3	4	5



步驟三 您對醫療選項的認知有多少？

	對	不對	不確定
尼古丁有成癮性，使用尼古丁貼片戒菸後可能會成癮			
藥物都有副作用，不要用藥戒菸比較安全			
戒菸是意志力的問題，戒菸藥物效果不大			
我上次靠意志力戒菸後又失敗，這次要靠藥物才會成功			

步驟四 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

戒菸藥物治療

我目前還無法決定

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：

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

完成以上評估後，您可以將此份結果與您的主治醫師討論

主治醫師：

簽名欄：

日期：

年

月

日

