

高雄醫學大學附設高醫岡山醫院
Kaohsiung Medical University Gangshan Hospital

病歷號：

姓名：

生日：

我想戒菸，我的選擇有什麼？

前言：

恭喜先生/小姐下定決心要戒菸，還給自己健康的人生，本表單將協助您了解自己有哪些戒菸方式可以選擇，且如何選擇才容易戒菸成功。

適用對象：有意願戒菸者，不分成癮度，不包括 18 歲以下與孕婦

尼古丁成癮度量表		得分
1. 起床後多久抽第一支菸？ ☐ 5分鐘以內（3分） ☐ 5~30分鐘（2分） ☐ 31~60分鐘（1分） ☐ 60分鐘以上（0分）		
2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？ ☐ 是（1分） ☐ 否（0分）		
3. 哪根菸最難放棄？ ☐ 早上第一支菸（1分） ☐ 其他（0分）		
4. 一天最多抽幾支菸？ ☐ 31支以上（3分） ☐ 21-30支（2分） ☐ 11-20支（1分） ☐ 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？ ☐ 是（1分） ☐ 否（0分）		
6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？ ☐ 是（1分） ☐ 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

病歷號：

姓名：

生日：

疾病/健康簡介：

長期吸菸易造成身體危害也可能導致癌症及肺部、心臟血管，與全身器官系統的傷害，除了個人的危害以外，二手菸及三手菸對周圍的人與環境的傷害更大；戒菸是一件不容易的事情，所以動機和意念很重要，戒菸幾天後就會發現體力與味覺會有改善，如：吃東比較好吃比較有食慾、爬樓梯比較不會喘，可以多爬幾階在休息等；戒菸幾個禮拜後心情與血液循環也會有改變，心臟病的風險也會降低。戒菸的好處大於壞處，但是戒菸並不容易，可能幾個小時不吸菸但一忙完就會想吸菸，而且持續不吸菸會覺得全身不對勁，這現象在戒菸第一週最明顯，但幾個星期後會消失，這就是戒斷症狀。

醫療選項介紹：

1. 靠意志力戒菸：

有時會聽說某個親友突然戒菸了，沒有告藥物或去諮詢就自己戒菸成功，這就是靠自己的意志力戒菸，有些人會認為靠自己的意志力戒菸是一件很光榮的事，因此以看朋友或家人成功自己戒菸後，就跟著也自己這樣嘗試，但大多數都是失敗收場，其實想要靠自己的意志力戒菸是有條件的；戒菸動機需要非常強，強到連一口菸都不吸，才是真正的成功。戒菸動機除了受個人影響之外，也會予導致動機出現的事件相關。

通常都要因為吸菸導致自己身體、財務、家人等有損失，戒菸的動機就會越強大，經常都會等有明顯傷害或是疾病而感到害怕及厭惡吸菸造成的傷害後，才會戒菸成功，期待靠意志力成功戒菸是有風險的，因傷害性不大，戒菸決心相對下降，就容易失敗，等後續戒菸成功時，傷害已無可挽回了!!!

靠意志力戒菸的人，又抽回來時，通常又想戒菸的時候，就會開始尋求幫助，因靠意志力戒菸太辛苦了!不想再獨自經歷那些戒斷的經歷，例如：尼古丁濃度起伏，導致疲憊、易怒、不安、煩躁等等，這些是無法避免的。通常每天量不到10根較容易自己

高雄醫學大學附設高醫岡山醫院
Kaohsiung Medical University Gangshan Hospital

病歷號：

姓名：

生日：

戒菸，可不使用藥物，反觀每天菸量大於20根以上的人，戒菸會比較辛苦，使用戒菸藥物，相對會使戒菸容易很多。

2. 戒菸諮詢(戒菸衛教或戒菸專線)：

對於一段時間沒吸菸(例如：2個小時)，就要吸菸的人來說，使用戒菸藥物，可解決此問題最有效方法，輕中度菸癮含以上的人，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，心情也是遠比自己靠意志力努力硬撐來得簡單多了。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，過程若有問題，也可撥打國民健康署戒菸免費專線:0800-636363或到各大戒菸服務機構諮詢！

您目前比較想選擇的方式是：

- ☐1. 靠意志力戒菸。
- ☐2. 戒菸諮詢。
- ☐3. 戒菸藥物。
- ☐4 戒菸藥物搭配戒菸諮詢。
- ☐5我還需要思考後再決定。

病歷號：

姓名：

生日：

在此，透過以下四步驟來幫助您做選擇

步驟一、治療選擇

藥物選項介紹

戒菸藥物(圖片)	藥物介紹	注意事項及副作用
Bupion SR 150mg/Tab 布憂平持續藥效錠  Bupion SR 150mg/Tab 非尼古丁口服替代藥物(口服藥)	藥物會作用在腦部，使腦部釋出多巴胺，而產生放鬆的效果，進而達到抽菸後放鬆的感覺；可治療憂鬱、尼古丁依賴症之戒菸輔助藥物。	<u>注意事項</u>：有癲癇、肝腎功能不全、頭部外傷、老年患者、精神疾病、心血管疾病、孕婦等，需小心使用。 <u>副作用</u>：口乾、失眠、腹痛、便秘、耳鳴頭痛、胸痛、無力等。
Nicotinell Cool Mint 2mg Chewing Gum 克菸清涼薄荷咀嚼錠2毫克  咀嚼錠 Nicotinell 2mg/Tab 尼古丁藥物	咀嚼錠在口腔內吸收的尼古丁，藥效須8-10分鐘釋放，成癮機率低，使用咀嚼錠15分鐘前，請避免喝酸性飲料，以免影響藥物吸收，咀嚼錠使用時勿同時飲食，保持愉悅心情慢慢咀嚼，不要咀嚼過快以免造成腸胃不適。	<u>注意事項</u>：需停止吸菸，以免 Nicotine 過量、若孕婦、心血管疾病、中風之個案，需小心使用。 <u>副作用</u>：心悸、口乾、腹瀉、失眠、頭暈、嘔吐、喉嚨痛等。

高雄醫學大學附設高醫岡山醫院
Kaohsiung Medical University Gangshan Hospital

病歷號：

姓名：

生日：

戒菸藥物(圖片)	藥物介紹	注意事項及副作用
 Smokfree TDDS 10, 20.8mg/10cm2/Patch 尼古丁藥物  Nicotinell TTS 52.5mg/30cm2 尼古丁藥物	貼片效果長達 24 小時經皮膚吸收，緩慢釋放尼古丁，若易失眠者，建議早上起來馬上貼，洗澡的時候撕下來，使用時心情不會起伏，所以成癮機率低。	<u>注意事項</u>:對貼片過敏或工作地方悶熱不建議使用貼片，以免造成皮膚起疹子過敏情形，孕婦(哺乳中)、心血管疾病、中風等，需小心使用。 <u>副作用</u>:紅斑、搔癢、眩暈、頭痛、睡眠障礙等。
戒菸藥物(圖片)	藥物介紹	注意事項及副作用
Nicorette QuickMist Spray 150Puff/Bot 尼古清戒菸噴霧  Nicorette QuickMist Spray150Puff/Bot 尼古清戒菸噴霧	需要抽菸時，每次1~2噴，每噴一次含1毫克尼古丁，可舒緩及預防在戒菸或減菸量時所引起的不適，及抑制再次吸食尼古丁的欲望。	<u>注意事項</u>:對尼古丁或本藥任何其他成分過敏、孕婦(哺乳中)、心血管疾病、中風、痙攣、癲癇病史胃腸道疾病、腎上腺腫瘤(嗜鉻細胞瘤)和不受控制的甲狀腺機能亢進等，需小心使用。 <u>副作用</u>:過敏、口腔灼熱、暈眩、口乾、消化不良等。

病歷號：

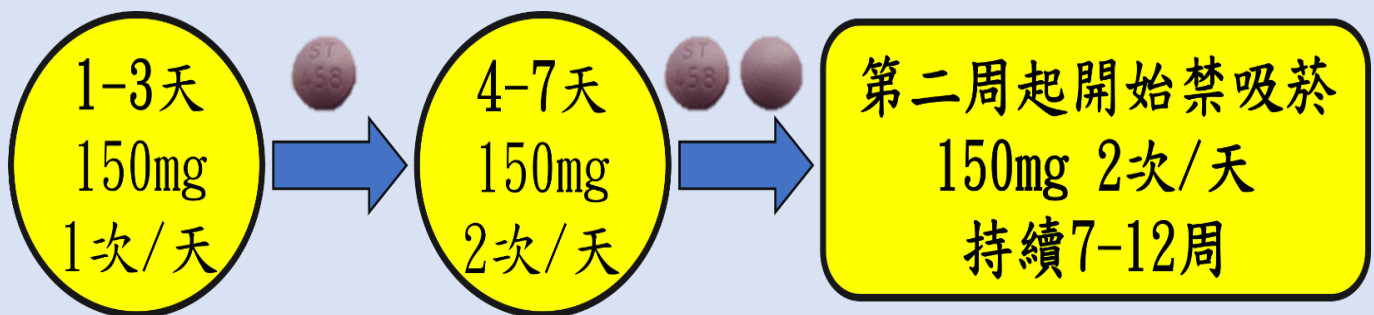
姓名：

生日：

藥物名稱/使用方法

非尼古丁口服替代藥物(口服藥) Bupion SR 150mg/Tab

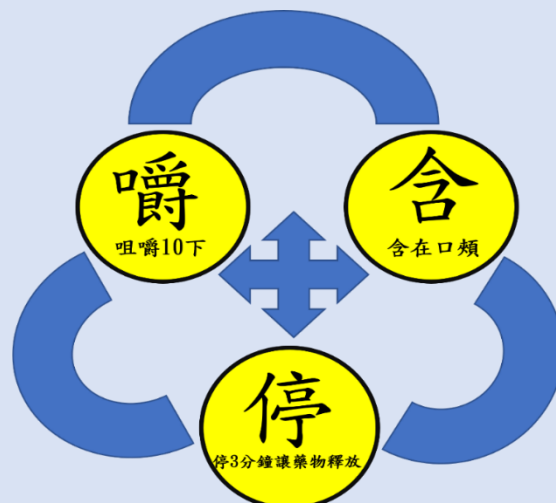
前3天每天早上1顆，第4天開始每天早晚吃，(若有晚上易淺眠者，則改早午吃，需間隔8小時)。



藥物名稱/使用方法

尼古丁咀嚼錠 Nicotinell 2mg/Tab

咀嚼錠約咀嚼10下會辣時，停止咀嚼並含於口頰約3分鐘讓藥物釋放，不辣時，再繼續咀嚼，約可咀嚼30分鐘左右。



病歷號：

姓名：

生日：

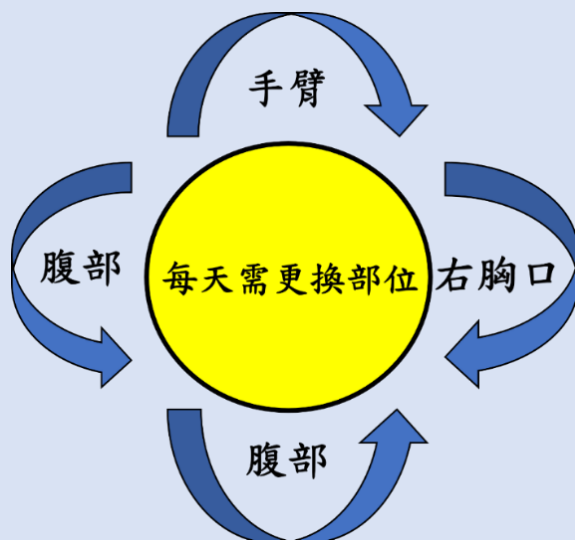
藥物名稱/使用方法

尼古丁貼片

Smokfree TDDS 10, 20.8mg/10cm²/Patch 尼古丁貼片

Nicotine11 TTS 52.5mg/30cm² 尼古丁貼片

一天1片，可貼24小時，每天需換部位，貼在肚臍以上，如：兩側手臂、背部、腹部、胸口（靠近心臟端不要貼）。



藥物名稱/使用方法

尼古清戒菸噴霧

Nicorette QuickMist Spray150Puff/Bot

步驟一、下拉並向內壓按鈕後，向上輕推

步驟二、按壓頂端，向口腔兩側黏膜或舌下噴出噴霧

步驟三、下拉並向內按壓按鈕後，向下輕推，按壓同時向下輕推直到關上噴嘴

每次1~2噴，每小時最多4噴，每天勿超過64噴，請依照醫師開立的醫囑執行。



高雄醫學大學附設高醫岡山醫院
Kaohsiung Medical University Gangshan Hospital

病歷號：

姓名：

生日：

三種戒菸用藥優缺點

藥物名稱	優點	缺點
口服藥-布優品 Bupion	1. 使用方便 2. 可減輕戒菸初期的不適 3. 無成癮性	容易忘記吃藥
咀嚼錠 Nicotinel 12mg/Tab	1. 可短時減緩解想抽菸衝動 2. 取代想叨著菸的口慾	1. 口齒不好或無法咀嚼的人無法使用 2. 同時仍在抽菸可能尼古丁過量
貼片 Smokfree TDDS 10 Nicotinell TTS 30	1. 一天1次，非常方便 2. 可長效(24小時)紓解菸癮	1. 流汗時容易脫落 2. 同時仍在抽菸可能尼古丁過量
噴霧 Nicorette QuickMist Spray150Puff/Bot	1. 外型好看使用方便快速 2. 牙口不好或無法咀嚼的人可使用	1. 無法解決口慾 2. 同時仍在抽菸可能尼古丁過量

病歷號：

姓名：

生日：

尼古丁替代療法禁忌總結

禁忌症

1. 近期心肌梗塞患者(兩周內)
2. 不穩定心絞痛患者
3. 嚴重心律不整患者
4. 對尼古丁製劑過敏者
5. 孕婦(哺乳中產婦)
6. 急性中風患者
7. 精神疾病
8. 憂鬱症
9. 酒精藥物濫用
10. 急慢性心血管疾病等病史

	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. 絕對不抽菸且環境沒有菸 2. 告知周遭的人自己要戒菸。 3. 想抽菸時，含喉糖或回想一下戒菸的理由。	1. 找戒菸衛教人員談戒菸問題。(醫院戒菸衛教室、有戒菸服務的藥局) 2. 可撥打戒菸專線：0800-636363	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	降低想吸菸的衝動與戒菸不適	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。	1. 菸癮低的人不需用藥。 2. 依使用藥物不同，有不同副作用。
限制	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。	

高雄醫學大學附設高醫岡山醫院
Kaohsiung Medical University Gangshan Hospital

病歷號：

姓名：

生日：

步驟二、偏好考量

不使用戒菸 諮詢的理由	完全不同意 ← 非常同意 →					使用戒菸 諮詢的理由
絕不吸菸有困難	1 非常困難	2 困難	3 普通	4 肯定	5 非常肯定	對於完全不吸菸有把握
吸菸聚集在特定時間	1 非常困難	2 困難	3 普通	4 肯定	5 非常肯定	吸每根菸的時間分散或集中
以前停止吸菸沒有困難	1 非常困難	2 困難	3 普通	4 肯定	5 非常肯定	以前停止吸菸沒有困難
以前戒菸後適應有困難(情緒、壓力、社交、體重...)	1 有大問題非得吸菸不可	2 有明顯問題	3 普通	4 影響不大	5 正常	以前戒菸後生活正常
平常吸菸量高	1 >30 支	2 20-30 支	3 10-20 支	4 6-9 支	5 1-5 支	平常吸菸量低
成癮度高	1 10 分	2 7-9 分	3 4-6 分	4 1-3 分	5 0 分	成癮度低
以前停止吸菸有困難	1 很難對付	2 有點困擾	3 普通	4 好處理	5 幾乎沒有	以前戒菸時想吸菸困擾不大
以前戒菸後適應有困難(情緒、壓力、社交、體重...)	1 有大問題	2 有明顯問題	3 普通	4 問題不大	5 無	以前戒菸負面情緒少

步驟三、您對醫療選項的認知有多少？

1. 只要使用戒菸藥物就可以成功戒菸	☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定
2. 若產生副作用不可更換藥物	☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定
3. 透過藥物的幫忙，就可以不用靠意志力	☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定
4. 長期使用尼古丁藥物不會成癮	☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定
5. 口服戒菸藥的副作用是口乾、便秘	☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定

病歷號：

姓名：

生日：

步驟四、您現在確定好醫療方式了嗎？

◆ 我已經確定好想要的戒菸方式了，我決定選擇(下列擇一)：

☐ 想靠自己意志力



☐ 戒菸藥物



☐ 戒菸諮詢



☐ 戒菸藥物搭配戒菸諮詢



☐ 我還需要思考後再決定。



◆ 我目前還無法做決定，因為：

☐ 我想再跟家人/朋友/配偶等，討論我的決定

☐ 以上治療方式，我還想再了解更多，我的問題有：

☐ 暫時先不要戒菸，原因：

病歷號：

姓名：

生日：

◆ 滿意度與焦慮程度調查

請圈選下列滿意程度(1分代表您非常不滿意，5分代表您非常滿意)

◇ 您對於本次醫病共享決策討論的過程滿意度為何？

非常不滿意

非常滿意

1 2 3 4 5

◇ 本次使用資訊化進行醫病共享決策的滿意度為何？

◇ 非常不滿意

非常滿意

◇ 1 2 3 4 5

焦慮程度(1分代表您完全沒有焦慮，5分代表您非常焦慮)。

◇ 進行共享決策【前】，在面對目前醫療問題，您的焦慮程度？

◇ 非常不滿意

非常滿意

◇ 1 2 3 4 5

◇ 進行共享決策【後】，在面對目前醫療問題，您的焦慮程度？

◇ 非常不滿意

非常滿意

◇ 1 2 3 4 5

高雄醫學大學附設高醫岡山醫院
Kaohsiung Medical University Gangshan Hospital

病歷號：

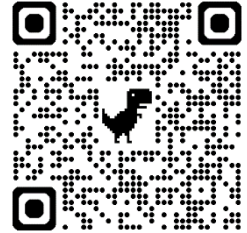
姓名：

生日：

◆ 瞭解更多資訊及資源：

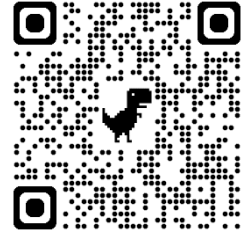
◆ 國民健康署健康九九網站:菸害防制館

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/4>



◆ 衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網

<https://health.kcg.gov.tw/>



◆ 2022 台灣菸害防制年報

<https://health99.hpa.gov.tw/material/6908>



✧ 完成以上評估後，您可以列印並攜帶此份結果與您的主治醫師討論!!!