高雄醫學大學附設中和紀念醫院

病歷號碼：　　姓名：　　出生年月日：

醫病共享決策輔助評估表

決策題目：

我 想 戒 菸 ， 我 的 選 擇 有 什 麼 ？

前　　言：

當您想戒菸時，本表單幫助您了解有哪些選擇，如何選擇才容易戒菸成功。

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。

➢ 了解自己的尼古丁成癮成度：

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

疾病介紹：

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。戒菸幾天體力就會逐漸改善，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，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%。

本表的目的在引導吸菸者在想戒菸時，能找到適合自己最有效的方法。

醫療選項介紹：

❤靠意志力戒菸：

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

制定日期：2019/02/15 第二次修訂日期：2023/12/28

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。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。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。

❤️ 戒菸諮詢(戒菸衛教或戒菸專線)：

對於一段時間沒吸菸(例如：一個小時)，就要吸菸的人來說，戒菸藥物是解決這問題最有效方法。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，心情也是遠比自己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咀嚼錠與噴霧。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；咀嚼錠與噴霧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；吸入劑可能刺激呼吸道，導致咳嗽、流鼻水、鼻子癢。

制定日期：2019/02/15 第二次修訂日期：2023/12/28

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，使用期間也不長，對戒菸幫助不小，中度菸癮以上都建議使用藥物。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。

❤戒菸藥物搭配戒菸諮詢：

戒菸藥物是在想戒菸時，協助破除生理依賴的工具，心理與社交的依賴無法靠藥物去除。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。

您目前比較想要選擇的方式是：

□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。

在此，請透過以下四個步驟來幫助您做決定：

步驟一：治療選擇

制定日期：2019/02/15 第二次修訂日期：2023/12/28

	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	● 絕對不抽菸 ● 環境沒有菸 ● 告知周遭的人自己要戒菸。 ● 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。	■ 菸癮低的人幫助不大。 ■ 依使用藥物不同，有不同副作用。	■ 菸癮低的人不需用藥。 ■ 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	

制定日期：2019/02/15 第二次修訂日期：2023/12/28

條件			，或成癮度4 分(含) 以上。	
花費	免費	免費	免費	免費

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 非常集中 2 集中 3 普通 4 分散 5 非常分散	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 2 20-30 3 10-20 4 6-9 5 1-5	平常吸菸量低
成癮度高	1 10 2 7-9 3 4-6 4 1-3 5 0	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

制定日期：2019/02/15 第二次修訂日期：2023/12/28

考量項目	完全不同意 ⟷ 非常同意					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	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	1	2	3	4	5	意志力 (必要時單用藥物)
想證明自己有能力	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

步驟三：您對醫療選項的認知有多少？

認知問題
1. 靠意志力戒菸成功的條件通常是因為遇到特定事件而厭惡或害怕吸菸，決定一口都不吸？ ☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定
2. 每天晚上在看電視時抽特別多的菸，平常在外面幾乎都不吸菸，運用戒菸藥物搭配戒菸諮詢方式幫助最大？ ☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定
3. 上班時間不能吸菸。9 點進辦公室前吸菸，12 點出來吃中餐時吸菸。要出來抽根菸透透氣。下午 2 點到 5 點之間也是在 3-4 點會出來抽根菸透透氣，運用戒菸藥物方式幫助最直接？ ☐ 對 ☐ 不對 ☐ 不確定

制定日期：2019/02/15 第二次修訂日期：2023/12/28

4. 戒菸諮詢次數，使用越多次，越容易成功？
   - ☐ 對
   - ☐ 不對
   - ☐ 不確定

5. 去年靠意志力戒菸半年後又失敗，今年想戒菸，單用戒菸諮詢幫助較小？
   - ☐ 對
   - ☐ 不對
   - ☐ 不確定

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
  - ☐ 戒菸諮詢
  - ☐ 戒菸藥物
  - ☐ 戒菸藥物搭配戒菸諮詢
- 我目前還無法做決定，因為：
  - ☐ 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：

_____

_____

_____

_____

_____

  - ☐ 暫時先不要戒菸，原因：

_____

_____

_____

_____

制定日期：2019/02/15 第二次修訂日期：2023/12/28

_

- **您對於本次醫病共享決策討論的過程的滿意度為何？**

非常不滿意　　非常滿意

1　　2　　3　　4　　5

瞭解更多資訊及資源：

●高醫體系 SDM 平台，網址：

●2016 台灣菸害防制年報
http://tobacco.hpa.gov.tw/Upload/FTB/UpFiles/2016ch.pdf

●衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網
http://tobacco.hpa.gov.tw/index.aspx

●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，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論。