

我想戒菸，我該怎麼做？

先測測看，你對菸的成癮度有多高？

尼古丁成癮度分（總計）

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分鐘以內 (1分) 60分鐘以上 (0分)

2.在禁菸區不能吸菸會讓你難以忍受嗎？

是 (1分) 否 (0分)

3.哪根菸是你最難放棄的？

早上第一支菸 (1分) 其他 (0分)

4.您一天最多抽幾支菸？

31支以上 (3分) 21-30支 (2分) 11-20支以上 (1分) 10支或更少 (0分)

5.起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？

是 (1分) 否 (0分)

6.當您嚴重生病，幾乎整天臥病在床時還抽菸嗎？

是 (1分) 否 (0分)

總分 ≤ 3分:

輕度成癮 → 成癮度不高，下定決心就能成功戒菸。

總分4-6分:

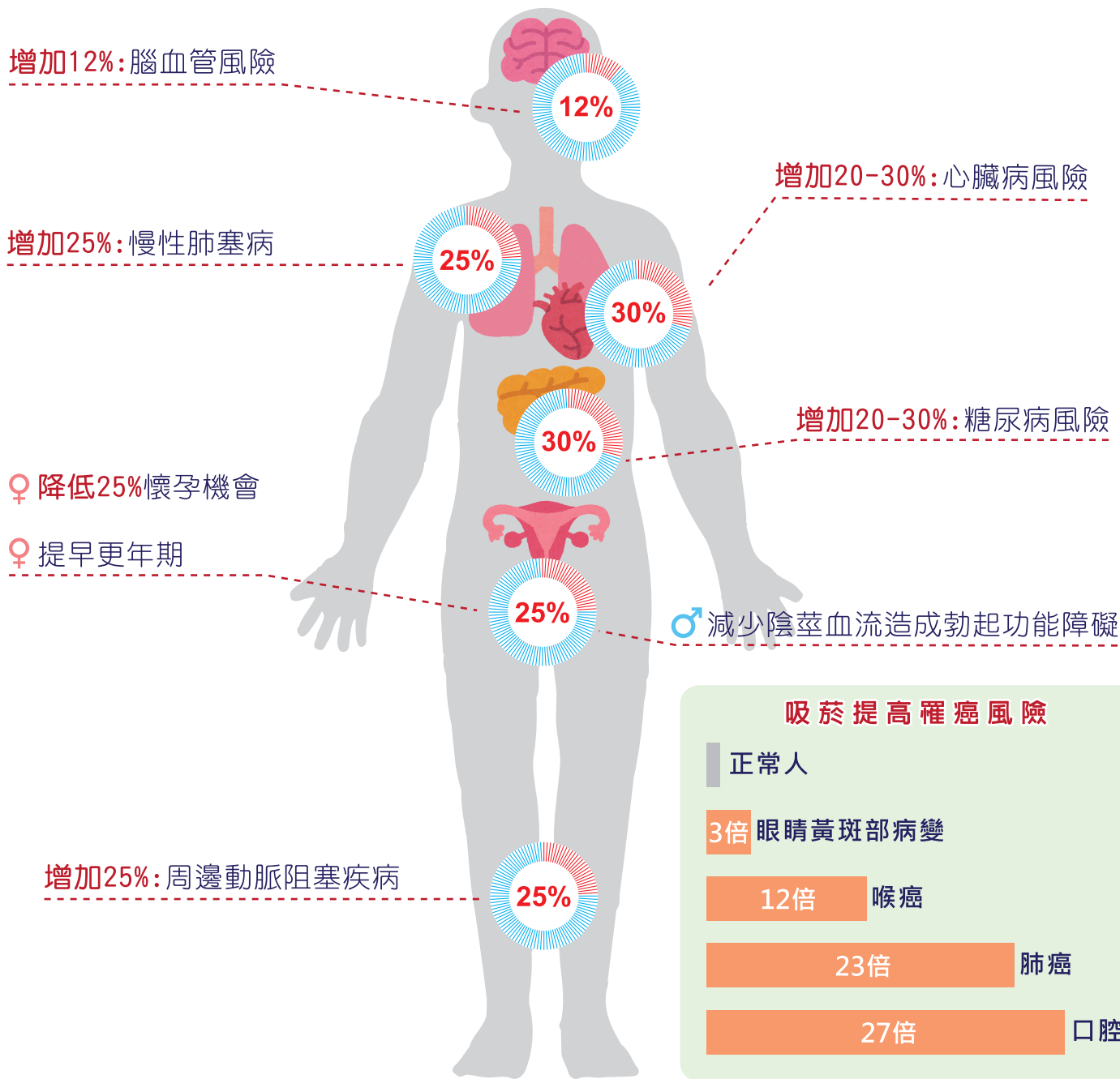
中度成癮 → 成癮度偏高，建議尋求專業的醫護人員指導，堅持戒菸信念，視情況搭配戒菸藥物輔助。

總分7-10分:

重度成癮 → 成癮度很高，戒菸過程容易出現戒斷症狀，搭配戒菸藥物可舒緩戒斷症狀。

資料來源:衛生福利部國民健康署

吸菸對健康的影響有哪些？



戒菸過程中可能面臨的困難有哪些？

吸菸是一種成癮性的行為，除了生理成癮還有心理依賴及習慣動作三大部份，想要戒菸，要有全面性的準備，戒菸才能成功！

困難類別	生理成癮	心理依賴	習慣動作
戒除需要的時間	尼古丁代謝14天	時間較長	習慣改變21天
可能的不適	尼古丁戒斷症狀包含： 心情煩躁、易怒、 睡不好、坐立難安	煩躁、焦慮	不習慣
可協助的方法	可使用戒菸藥物或 靠意志力維持	認清吸菸無法解決 心理壓力或事情	尋找其他事情取代

如果我想戒菸，我可以怎麼做？

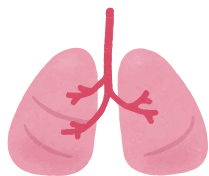
★ 靠意志力 + 戒菸諮詢戒菸

★ 靠戒菸藥物 + 意志力 + 戒菸諮詢戒菸

請透過以下步驟協助您做決定

步驟一、比較每個戒菸方法的優、缺點、風險、副作用及可能的費用

選項考量	意志力+戒菸諮詢	戒菸藥物+意志力+戒菸諮詢
要做的事	不需掛號，到醫院找衛教師進行諮詢	需掛號看門診開藥，並和衛教師進行諮詢
成功率	國內低度菸癮的人，平均24.4% [本院6個月戒菸成功率34%]	國內中、高度菸癮的人，平均27.6% [本院6個月戒菸成功率41%]
提供服務者	戒菸衛教師	戒菸醫師+戒菸衛教師
優點	省時、省錢	藥物可降低想吸菸的衝動與減緩戒斷症狀
缺點	身體可能出現尼古丁戒斷症狀的短暫不適	可能出現藥物副作用
限制條件	無	1.健保身份 2.年滿18歲 3.每天吸菸量10根以上，或成癮度4分(含)以上
花費	免費	[戒菸藥物補助一年2次療程，一次療程8週] 1.看病兼開立戒菸藥物: 原看診費用再加200元 2.單純開立戒菸藥物: 掛號費150元加上自行負擔最多200元



如果我想戒菸，我可以怎麼做？

步驟二、您對戒菸方式的在意程度？

項 目	程 度	非常 在意	在 意	普 通	不 在 意	非常 不 在 意
等候門診需要花費的時間		5	4	3	2	1
需要花費金錢		5	4	3	2	1
戒菸藥物副作用		5	4	3	2	1
忍受尼古丁脫癮可能症狀 (焦慮、暴躁易怒、沮喪)		5	4	3	2	1
想證明自己有能力靠意志力控制		5	4	3	2	1
重要對象的支持		5	4	3	2	1

步驟三、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，我決定要選擇：

- 使用意志力+戒菸諮詢戒菸。
- 使用戒菸藥物+意志力+戒菸諮詢戒菸。

★ 我目前對於戒菸還無法決定，因為：

- 我還需要和其他人(包含家人、朋友、戒菸志工或戒菸成功個案)討論我的決定。
- 對於以上治療方式，我還想瞭解更多，我的問題有：

★ 請問您對本工具的滿意程度？

- 非常滿意 滿意 不滿意 非常不滿意