



我想戒菸，我的選擇有什麼？



佛教大林慈濟醫院

醫病共享決策輔助評估表

前言

吸菸是個長期的習慣，大多數吸菸者都嘗試過戒菸，但是很少成功。當您想戒菸時，本表單幫助您了解自己有哪些選擇，如何選擇才容易戒菸成功。

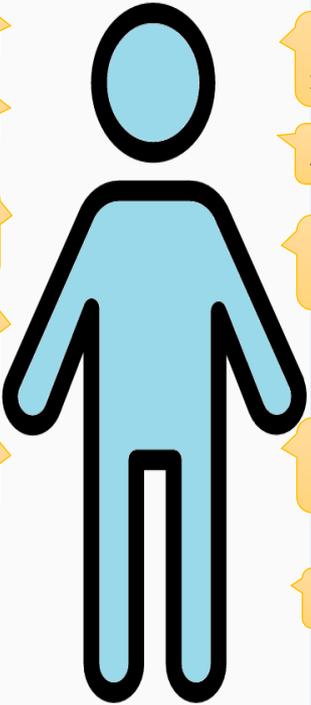
適用對象 / 適用狀況

有意願戒菸的住院病人

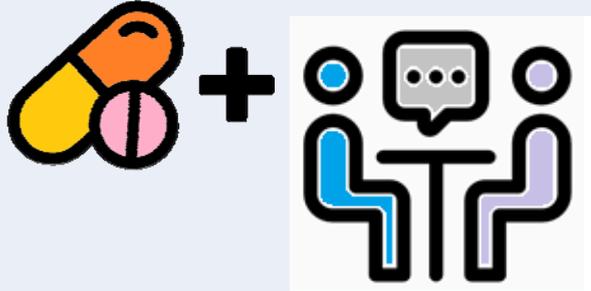
了解自己的尼古丁成癮程度

尼古丁成癮度量表						總分：			
1. 起床後多久後抽第一根菸？									
<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)						
2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？									
<input type="checkbox"/> 是(1分)			<input type="checkbox"/> 否(0分)						
3. 哪根菸最難放棄？									
<input type="checkbox"/> 早上第一支菸(1分)			<input type="checkbox"/> 其他(0分)						
4. 一天最多抽幾支菸？									
<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)						
5. 起床後幾小時內是一天中抽最多菸的時候？									
<input type="checkbox"/> 是(1分)			<input type="checkbox"/> 否(0分)						
6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？									
<input type="checkbox"/> 是(1分)			<input type="checkbox"/> 否(0分)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
低度成癮			中度成癮			高度成癮			

疾病或健康議題介紹

抽菸的壞處		戒菸的好處	
 <p>頭髮掉光</p> <p>皮膚老化</p> <p>呼吸道功能下降</p> <p>各種癌症機率上升</p> <p>流產機率上升</p> <p>眼睛看不清楚</p> <p>牙齒掉光</p> <p>心臟功能下降</p> <p>性功能下降</p> <p>手腳麻木</p>	20分鐘	心跳血壓恢復正常	
	1天	一氧化碳排除、肺部開始清除痰液	
	2天	呼吸道變的舒暢 味覺、嗅覺明顯改善	
	14天	血液循環明顯改善	
	90天	咳嗽、哮喘改善	
	1年	心臟病發作機會減少一半	
	10年	肺癌發生機會減少一半	
	15年	心臟病發作機率等於沒有抽菸者	

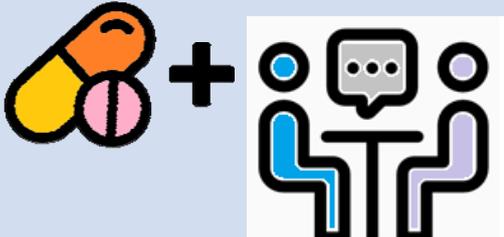
醫療選項簡介

戒菸諮詢	戒菸藥物 + 戒菸諮詢
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 戒菸前諮詢： 找出吸菸原因成為戒菸動機 ✓ 戒菸中諮詢： 教導戒菸方法，減少戒菸不適 ✓ 戒菸後諮詢： 解決戒菸難題，避免復抽 ◆ 據統計： 戒菸諮詢次數越多，越容易成功 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 每天吸菸量10支以上或成癮度量表4分以上，使用戒菸藥物後，不僅戒菸變得容易，心情也比靠自己意志力硬撐來得輕鬆許多 ✓ 但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
 <ul style="list-style-type: none"> ● 免費諮詢電話： 0800-636363 ● 本院諮詢電話： 05-2648333 	

本院戒菸藥物分為口服藥與尼古丁貼片：

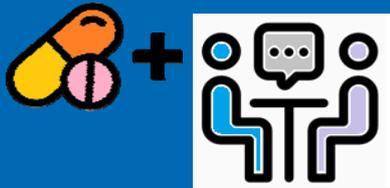
藥物名稱	作用	副作用	成功率
 <p>Varenicline-戒必適口服藥</p>	<p>具雙重作用：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.阻止腦中尼古丁與尼古丁接受器結合，降低吸菸快感。 2.腦部仍會釋放些許多巴胺，有效減輕戒菸不適症狀。 	噁心、頭痛、失眠、睡不好	<p>33.2%</p> 
 <p>Bupropion-慮舒妥口服藥</p>	<p>抗憂鬱劑的一種，可抑制菸癮</p>	口乾、噁心、失眠、癲癇發作	<p>24.2%</p> 
 <p>Smokfree-戒菸貼片</p>	<p>24小時長效從皮膚吸收的貼片，貼片會緩慢釋放尼古丁，使用時心情不會起伏</p>	貼片處皮膚會紅、會癢	<p>23.7%</p> 

您目前比較想要的選擇方式

<input type="checkbox"/> 戒菸諮詢	<input type="checkbox"/> 戒菸藥物 + 戒菸諮詢	<input type="checkbox"/> 不確定目前想要的戒菸方式
		

請透過以下四步驟來幫助您做決定

步驟一、 比較每個選項的優點、缺點、風險、副作用、可能的費用

	 戒菸諮詢	 戒菸藥物+戒菸諮詢
適用對象	<ol style="list-style-type: none"> 吸菸量小於10支或尼古丁成癮度小於4分 適合孕婦及未滿18歲者 	吸菸量10支以上或尼古丁成癮度4分以上
成功率	低菸癮的人平均24.4%	中高度菸癮的人平均27.6%
優點	方便諮詢	<ol style="list-style-type: none"> 戒菸成功率高 減少戒菸時不適症狀
缺點	<ol style="list-style-type: none"> 菸癮重的人較難成功 戒菸初期較容易出現戒菸不適症狀，例如：頭暈、疲倦、情緒低落、焦慮等。 	<ol style="list-style-type: none"> 依使用藥物不同，有不同副作用 孕婦、未滿18歲不適合用藥
限制條件	無	需年滿18歲以上，每天吸菸量含10支以上或成癮度4分以上
花費	無	需付藥物部分負擔每次不超過200元(原住民、低收入戶全免)
所需時間	15-20分 / 每次	30-40分 / 每次

步驟二、

以下是選擇戒菸方法常見的考量項目，
請圈選您在意的程度

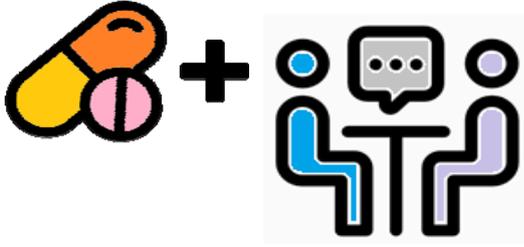
考量項目	完全不在意 ← ●●● → 非常在意						如果您非常在意這個項目， 可以選擇的方案
	0	1	2	3	4	5	
戒菸成功	0	1	2	3	4	5	戒菸藥物+戒菸諮詢
花時間	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢
花費金錢	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢
方便性	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢
藥物副作用	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢
戒菸時的不舒服	0	1	2	3	4	5	戒菸藥物+戒菸諮詢
有人支持	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢/ 戒菸藥物+戒菸諮詢

步驟三、您對於戒菸方法選項的了解有多少？

1.	透過戒菸諮詢可以幫我找出戒菸動機。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定
2.	吸菸量每日大於10支或尼古丁成癮度大於4分的人使用戒菸藥物戒菸會比靠意志力戒菸輕鬆許多。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定
3.	戒菸諮詢次數越多次越容易戒菸成功。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定
4.	使用戒菸藥物搭配戒菸諮詢，戒菸成功率會更高。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定
5.	戒菸中的諮詢主要是教導戒菸方法，減少戒菸不適。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定

步驟四、您現在確認好戒菸的方式了嗎？

我已經確認好想要戒菸的方式，我決定選擇：

<input type="checkbox"/> 戒菸諮詢	<input type="checkbox"/> 戒菸藥物 + 戒菸諮詢
	

我目前很難做出決定，原因：

- 我想要再與我的主治醫師討論我的決定
- 我想要再與親友討論我的決定。
- 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



董事基金會
全球華人戒菸網



國民健康署
菸害防制資訊網



國民健康署
尼古丁成癮度量表

1. 本文件於109年11月完成，每兩年更新一次。
2. 各醫院提供之治療方案及程序不盡相同，請與您的主治醫師及醫療團隊討論。
3. 本文件無涉及廠商利益。