



條條大路把菸戒

-想戒菸，我可以怎麼做？

V1_112檢視

使用菸品對人體有全身性的傷害，故不論是身體健康或是已有慢性病的朋友都建議積極戒菸，有鑒於戒菸的不易，國健署委由醫療機構提供健保民眾二代戒菸服務。

凡具健保資格且年滿18歲，尼古丁成癮度 ≥ 4 或每日菸量 ≥ 10 支者，給付每年兩次，每次8週的藥物及衛教諮詢服務，透過減少菸癮不適、制定計畫及反覆的嘗試，協助您停止對菸品的依賴。

本院藥品	尼古丁類	非尼古丁類
適用	1. 幾乎整天都想抽菸 2. 起床第一根菸難放棄者	想用口服藥戒菸者
作用	穩定持續釋放出低劑量的尼古丁，經皮膚吸收可減輕戒菸時的戒斷症狀，屬長效尼古丁藥劑	抑制對尼古丁的需求，使人不會想吸菸、吸菸時感覺味道變得不好
劑型藥名	淨菸貼片-Smokfree	戒必適膜衣錠-Champix
使用方法	1. 一天一片貼於皮膚 2. 固定時間更換部位 3. 貼於乾淨、無毛髮、乾燥、傷口的部位 4. 如意外脫落直接換新	1. 前3天：0.5mg，一天一顆 2. 第4-7天：0.5mg，早、晚餐各一 3. 第8天後：1mg，早、晚餐各一顆 4. 不建議
注意事項	1. 可能出現皮膚紅腫癢 2. 使用貼片仍吸菸可能增加吸菸量或出現尼古丁過量不適 3. 可併用短效尼古丁藥劑 4. 近期出現急性心血管疾病不建議使用	1. 可能心情不好或睡不好 3. 易有反胃或噁心等腸胃症狀，大多輕微且隨時間逐漸緩解。 3. 忌空腹服用，建議餐後配合開水服用，可減少腸胃不適 4. 不應自行併用其他戒菸藥品

步驟一、各選項的比較

	使用二代戒菸服務	自行意志力戒菸
成功率	1.單獨使用藥品10% 2.合併戒菸諮詢30%	3-5%
戒菸期程	戒菸藥物治療/諮詢：1年兩次， 1次8週於90天內用完	自己訂定，較容易鬆懈拉長
做法	於戒菸服務醫事機構開藥並依指示用藥/接受衛教諮詢	1.決定停止吸菸日期 2.規劃菸品減量與菸癮轉移技巧 3.停菸後，維持不吸菸者的新身分
花費	1.每次就診掛號費用 2.藥品自付額最多\$200/次	零花費
優點	1.大幅度降低戒斷症狀 2.可討論戒斷症狀因應技巧，協助規劃活動 3.如方法錯誤可及時修正	1.零花費 2.不需規劃返診訪談時間 3.時間彈性，可隨時開始
缺點	1.需按預約返診日期返診 2.可能需忍受藥品副作用 3.需規劃訪談時間	1.需自行規劃方法調適戒斷症狀 2.沒有諮詢對象，易放棄 3.方法錯誤有越戒越多的可能

步驟二、您對於醫療方式的考量

您本身的感覺與醫學上的客觀數據一樣，請根據以下表格，勾選出您覺得比較重要的選項

考量因素	非常重要	重要	普通	不重要	非常不重要
使用方便性	☐	☐	☐	☐	☐
副作用影響	☐	☐	☐	☐	☐
所需花費	☐	☐	☐	☐	☐
治療效果	☐	☐	☐	☐	☐
戒菸期程	☐	☐	☐	☐	☐

步驟三、對於上述資訊，您是否已經了解呢？

請先詳閱上述資料後，再開始回答以下問題：

1. 我了解貴院提供的藥品種類 ☐對 ☐不對 ☐不知道
2. 我了解使用菸品只對慢性病患者有傷害 ☐對 ☐不對 ☐不知道
3. 我了解戒菸服務的使用資格 ☐對 ☐不對 ☐不知道
4. 我了解戒菸服務的使用條件 ☐對 ☐不對 ☐不知道
5. 我了解戒菸藥品的使用注意事項 ☐對 ☐不對 ☐不知道

步驟四、您準備做好決定了嗎？

我已經確認好想要選擇的治療方式，我決定選擇(下列擇一)：

☐自行意志力戒菸 ☐利用二代戒菸服務 ☐還是不想戒菸

我目前無法決定

☐我想要再與我的主治醫師討論我的決定。

☐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：

☐不進行任何治療，原因：

參考資料

1. 衛生福利部國民健康署. (2020, July). 二代戒菸教育課程基本教材第四版.

<https://ttc.hpa.gov.tw/UserFiles/snwpic/%E4%BA%8C%E4%BB%A3%E6%88%92%E8%8F%B8%E6%B2%BB%E7%99%82%E6%95%99%E8%82%B2%E8%AA%B2%E7%A8%8B%E5%9F%BA%E6%9C%AC%E6%95%99%E6%9D%90%E7%AC%AC%E5%9B%9B%E7%89%88.pdf>