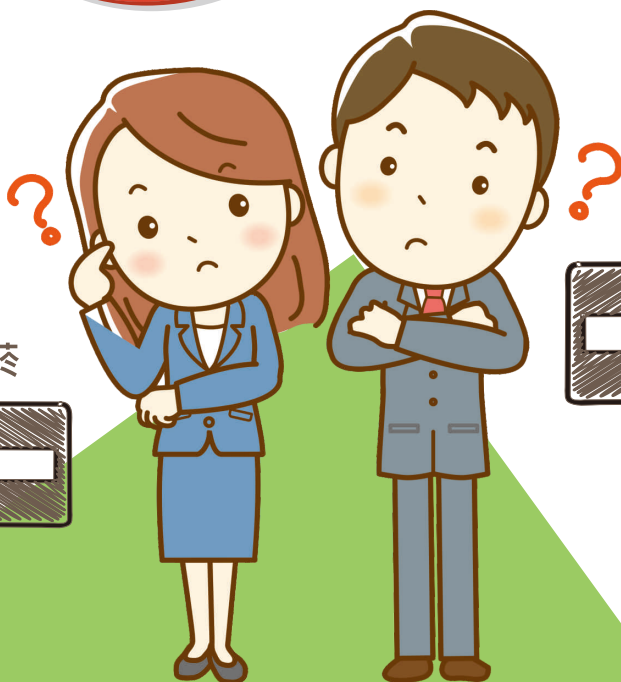




# 戒菸 助健康

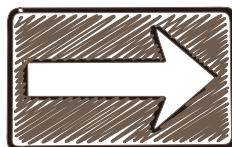
我想戒菸.....  
我的選擇有什麼？



想戒菸



正在吸菸



幫助 想戒菸或正在吸菸的您，  
選擇出適合自己的戒菸方法！



## 自我測試一下了解自己的尼古丁成癮程度？

| 題 目                    | 3分      | 2分     | 1分      | 0分     |
|------------------------|---------|--------|---------|--------|
| 1.起床後多久抽第一根菸？          | 5分鐘內    | 5-30分鐘 | 31-60分鐘 | 60分鐘以上 |
| 2.在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？      |         |        | 是       | 否      |
| 3.哪根菸是你最難放棄的？          |         |        | 早上第一支   | 其他     |
| 4.一天最多抽幾支菸？            | 31支以上   | 21-30支 | 11-20支  | 10支或更少 |
| 5.起床後幾小時內是一天中抽最多菸的時候？  |         |        | 是       | 否      |
| 6.當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？ |         |        | 是       | 否      |
| 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    |        |

參考來源：國民健康署健康九九網站：尼古丁成癮度量表



如有戒菸相關問題  
請洽A棟2樓衛教室



# 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。

## 吸菸中

### 長期吸菸 對身體的傷害

- ☹ 導致癌症
- ☹ 造成肺、心臟血管，全身各器官系統的損傷與病痛。



## 戒菸中

### 戒菸 對身體的幫助

- 😊 戒菸20分鐘  
心臟及血壓恢復正常
- 😊 戒菸3-9月  
咳嗽、哮喘與呼吸問題大幅減少，肺功能增加10%
- 😊 戒菸10年  
肺癌發生危險減少一半
- 😊 戒菸15年  
心臟病發作機會與非吸菸者相同



# 您目前比較想要的 **戒菸方式**是？



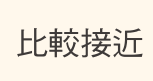


# 透過以下四個步驟來幫助您做決定

## 步驟 一、比較每個的優點、缺點、風險、副作用、可能的費用

| 考量    | 靠意志力戒菸                                                        | 戒菸諮詢                           | 戒菸藥物治療                                                                   | 戒菸藥物治療+戒菸諮詢                          |
|-------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 要做的事情 | <b>絕對不抽菸</b><br>▶ 環境沒有菸<br>▶ 向周遭的人宣告自己要戒菸<br>▶ 想抽菸時，回想自己戒菸的理由 | 找專業人員談戒菸問題<br>▶ 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<br>▶ 若醫事機構沒有提供戒菸諮詢，得打電話 |
| 成功率   | 3-5%                                                          | 24.4%<br>(國內低於癮戒菸平均成功率)        | 25.2%<br>(國內中高度菸癮戒菸平均成功率)                                                | 27.6%<br>(國內中高度菸癮戒菸平均成功率)            |
| 優點    | ▶ 省時間<br>▶ 不需要前往醫院或打電話                                        | 容易看見並解決戒菸難題                    | 想吸菸與戒菸困難少很多                                                              | 成功率高                                 |
| 缺點    | ▶ 菸癮越大的人戒菸越難成功<br>▶ 有時吸菸就 <b>容易失敗</b>                         | 菸癮重的人較難成功                      | ▶ 菸癮低的人幫助不大<br>▶ 依使用藥物不同，有不同副作用                                          | ▶ 菸癮低的人不需用藥<br>▶ 依使用藥物不同，有不同副作用。     |
| 服務提供者 | 無                                                             | ▶ 戒菸衛教師<br>▶ 戒菸藥師<br>▶ 戒菸專線諮詢員 | 戒菸醫師                                                                     | ▶ 戒菸醫師搭配戒菸衛教師<br>▶ 戒菸藥師<br>▶ 戒菸專線諮詢員 |
| 限制條件  | 無                                                             | 無                              | ▶ 有健保身分且 <b>滿18歲以上</b> 才有補助<br>▶ 僅適用於每天 <b>吸菸量10根以上</b> ，或 <b>成癮度≥4分</b> |                                      |
| 花費    | 免費                                                            | 免費                             | 免費                                                                       |                                      |

## 步驟二、您選擇醫療方式會在意的項目及在意的程度為何？

| 在意的項目                                     | 在意(困擾)程度                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 對於完全不吸菸<br>有無困擾？                          |      |
| 什麼時候想吸菸？                                  | <input type="checkbox"/> 吸菸的時間到就抽菸 <input type="checkbox"/> 特定時間抽得多                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 以前停止吸菸<br>沒有困難？                           |     <div>           無      少許      明顯      有困難         </div>                         |
| 以前戒菸後生活<br>適應上是否有困<br>擾？(情緒.社交.<br>壓力.體重) |     <div>           正常      影響不大      有明顯<br/>問題      有大問題<br/>非得吸菸不可         </div>  |
| 建議選擇                                      | <div>           比較接近                      在意(困擾)程度                      比較接近         </div> <div> <input type="checkbox"/> 不使用戒菸諮詢           <input type="checkbox"/> 使用戒菸諮詢         </div>                                                        |



如果您非常在意能戒菸成功，  
建議您可以考慮：**戒菸諮詢搭配戒菸藥物**

| 在意的項目                         | 在意(困擾)程度                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 平常吸菸量多少?                      |    <br>   |
| 尼古丁成癮程度                       | <input type="checkbox"/> 0-1分 <input type="checkbox"/> 2-3分 <input type="checkbox"/> 4-6分 <input type="checkbox"/> 7-10分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 以前戒菸時想吸菸困擾程度                  |  無  輕微好處理  有點困擾  難對付                                                                                                                                                                                                                                         |
| 以前戒菸後生活適應上是否有困擾?(情緒.社交.壓力.體重) |  無  問題不大  出現明顯問題  出現大問題                                                                                                                                                                                                                                      |
| 建議選擇                          | <div>           比較接近  在意(困擾)程度  比較接近         </div> <div> <input type="checkbox"/> 不使用戒菸藥物    <input type="checkbox"/> 使用戒菸藥物         </div>                                                                                                                                                                                                                                                                               |



如果您非常在意能戒菸成功，  
建議您可以考慮：**戒菸諮詢搭配戒菸藥物**

### 步驟三、您對醫療選項的認知有多少？

1. 您覺得靠意志力戒菸的成功條件通常是？  
☐ 有能力的人  
☐ 因為遇到特定事件而厭惡或害怕吸菸，決定一口都不吸
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。  
哪種方式幫助最大？  
☐ 戒菸藥物 ☐ 戒菸諮詢 ☐ 戒菸藥物搭配戒菸諮詢
3. 哪一種戒菸方式的成功率較高？  
☐ 意志力 ☐ 戒菸諮詢 ☐ 戒菸藥物 ☐ 戒菸藥物搭配戒菸諮詢
4. 使用戒菸藥物的條件是：(複選)  
☐ 成癮度 $\geq 4$ 分 ☐ 吸菸量 $\geq 10$ 根 ☐ 任何人皆能使用
5. 戒菸諮詢的管道有：(複選)  
☐ 到醫院或診所就診 ☐ 打免費戒菸專線0800-636363  
☐ 打電話到寶建醫院-衛教室諮詢  
(如果有填寫錯誤，請醫護人員再次向民衆衛教正確知識)

### 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：
- \_\_\_\_\_

#### 戒菸資源：

- 國民健康署戒菸專線服務中心 <http://qsweb.infotram.net/service/index.php>
- 免費戒菸諮詢專線：0800-636363
- 全國近2,000家門診戒菸服務醫療院所（查詢電話：02-2351-0120）
- 國民健康署健康九九網站 <http://health99.hpa.gov.tw/Default.aspx>
- 國民健康署菸害防制資訊網 <http://tobacco.hpa.gov.tw/>





# 戒菸藥物介紹

戒菸藥物的主要功效是在緩解尼古丁的戒斷症狀，減少對尼古丁的需求

## 尼古丁替代藥物

### 尼古丁吸入劑

- ☑ 適用不習慣手上沒菸的戒菸者
- ☑ 常見副作用為口腔刺激、咽喉刺激、頭痛、腸胃不適、睡眠異常



### 尼古丁咀嚼錠

- ☑ 適用嘴巴停下來就想吸菸的戒菸者
- ☑ 大部分的副作用出現在治療初期，多是由於不正確的咀嚼步驟
- ☑ 常見副作用為頭暈、頭痛、腸胃不適、咽痛、口腔炎



## 注意事項

### 尼古丁貼片

- ☑ 適用幾乎整天都會想吸菸、清晨第一根菸難戒者
- ☑ 常見副作用是貼的地方皮膚紅斑、搔癢；頭痛、睡眠異常



### 尼古丁口含錠

- ☑ 適用不方便咀嚼的戒菸者、喜含喉片感覺的戒菸者
- ☑ 常見副作用為喉嚨痛、口腔刺激、睡眠異常、腸胃不適、頭痛。以上之症狀都不嚴重，通常在療程開始幾天之後，症狀就會逐漸解除



- 接受尼古丁製劑治療的同時不可以又抽菸，否則會有尼古丁中毒的危險。
- 對於兩週內曾發生急性心肌梗塞的病人及不穩定的心絞痛、嚴重心律不整、懷孕及青少年不建議使用。

## 非尼古丁替代藥物

### 戒必適

- ☑ 適用想用口服藥之戒菸者
- ☑ 建議餐後配合一整杯水服用
- ☑ 常見的副作用包括有噁心、睡眠障礙、便秘、脹氣和嘔吐，服用期間若行為與心情有異常應與醫師聯絡



注意  
事項

### Bupropion

(不同廠牌)

- ☑ 適用想用口服藥之戒菸者、併有憂鬱症之戒菸者
- ☑ 常見的副作用是失眠與頭痛
- ☑ 不建議睡前使用
- ☑ 有頭部外傷、癲癇、厭食症或暴食症患者不建議使用



●參考來源：衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網

## 戒菸門診

| 時 間          | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 早09:00-12:00 | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |
| 午14:00-17:30 | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   |     |
| 晚18:30-20:30 |     | ●   |     | ●   |     |     |



人工預約專線：(08) 733-5987  
語音掛號專線：(08) 732-1333



## 醫病共享決策計畫成效調查問卷(病人及家屬)－1

您好：

藉由單張、影片、或是互動式表單等決策輔助工具，協助您(病人及家屬)了解「有哪些醫療選項(治療、篩檢方式)可以選擇，以及其優缺點」，並藉此作出較適合您期待的醫療決策。

敬請您在使用決策輔助工具與醫療人員討論醫療決策後，針對本次過程回覆您的看法和建議。本問卷採不記名調查，不收集可辨識個人之資料，整體分析結果將作為本院醫病共享決策推動模式之參考。

財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會&實建醫療社團法人實建醫院 敬上

### 一、請問您此次與醫療人員使用決策輔助工具，進行醫療決策的經驗和看法，下列問題圈出您同意的程度。

| 這份決策輔助工具能.....                                | 完全沒有 | 一點 | 有些 | 相當多 | 非常多 |
|-----------------------------------------------|------|----|----|-----|-----|
| 1. 幫助我認清到我必須做出決定？                             | 1    | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 2. 讓我準備好做出一個更好的決定？                            | 1    | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 3. 幫助我思考每個選項的優點及缺點？                           | 1    | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 4. 幫助我思考哪些優點及缺點是最重要的？                         | 1    | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 5. 幫助我知道這個決定取決於哪些事情對我最重要？                     | 1    | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 6. 幫助我組織我自己對這些決定的想法？                          | 1    | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 7. 幫助我思考在這項決定中我能參與到什麼程度？                      | 1    | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 8. 幫助我辨識我想詢問醫療人員的問題？                          | 1    | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 9. 讓我準備好跟醫生講我最在意的是什麼？                         | 1    | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 10. 讓我準備和醫療人員進行後續的追蹤？                         | 1    | 2  | 3  | 4   | 5   |
| 11. 這份決策輔助工具，是否有描述、圖片、呈現方式或題目，讓您不容易理解或作答？請簡述： |      |    |    |     |     |
| 12. 您是否有想知道且關係到抉擇的問題，但這份決策輔助工具沒有說明？請簡述：       |      |    |    |     |     |

### 二、與醫療人員進行醫病共享決策的整體過程中，請您圈出下列問題中您認同的數字。

| 我認為利用醫病共享決策的方式，能..... | 非常不同意 | 不同意 | 普通 | 同意 | 非常同意 |
|-----------------------|-------|-----|----|----|------|
| 1. 幫助我了解，我可以選擇的醫療方式   | 1     | 2   | 3  | 4  | 5    |
| 2. 提供我機會向醫療人員提出我的疑問   | 1     | 2   | 3  | 4  | 5    |
| 3. 促進我對醫療過程的參與        | 1     | 2   | 3  | 4  | 5    |
| 4. 促進我和醫療人員間的溝通       | 1     | 2   | 3  | 4  | 5    |
| 5. 讓我更信任醫療人員對我的醫療處置   | 1     | 2   | 3  | 4  | 5    |

## 醫病共享決策計畫成效調查問卷(病人及家屬)－2

### 填答人基本資料

1. 身分：☐ 病人本身 ☐ 病人家屬
2. 性別：☐ 男性 ☐ 女性
3. 請問您的年齡：  
☐ 18歲以下 ☐ 19到29歲 ☐ 30到39歲 ☐ 40到49歲  
☐ 50到59歲 ☐ 60到64歲 ☐ 65歲以上
4. 請問您的教育程度：  
☐ 不識字 ☐ 國小肄業 ☐ 小學畢 ☐ 國/初中畢  
☐ 高中職畢 ☐ 大專/學畢 ☐ 碩士 ☐ 博士或以上
5. 這次主要與您一同看輔助工具，參與醫療決策的人為  
☐ 自己一人 ☐ 父母 ☐ 配偶 ☐ 子女或其配偶  
☐ 其他家人 ☐ 其他\_\_\_\_\_

### 就醫資料【以下請由醫療人員協助填寫】

就醫機構(全銜)：寶建醫療社團法人寶建醫院

就醫科別：\_\_\_\_\_

您(此位病人)所使用之決策輔助工具題目(完整填寫)：

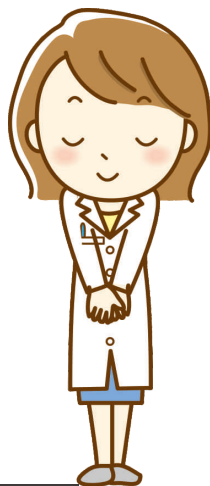
『我想戒菸，我的選擇有什麼？』

進行決策輔助表四個步驟(前)比較想要的選擇方式是：

- ☐ 靠意志力戒菸 ☐ 戒菸諮詢 ☐ 戒菸藥物治療  
☐ 戒菸藥物治療+戒菸諮詢 ☐ 目前還不清楚

進行決策輔助表四個步驟(後)比較想要的選擇方式是：

- ☐ 靠意志力戒菸 ☐ 戒菸諮詢 ☐ 戒菸藥物治療  
☐ 戒菸藥物治療+戒菸諮詢 ☐ 目前還不清楚



～感謝您撥冗填寫～

衛教人員簽名/職碼：\_\_\_\_\_