

為了健康
禁菸 &
拒吸二手菸



戒菸衛教



抽菸有什麼壞處???

→ 癌症



→ 心血管疾病



→ 生殖系統疾病



對他人造成的傷害

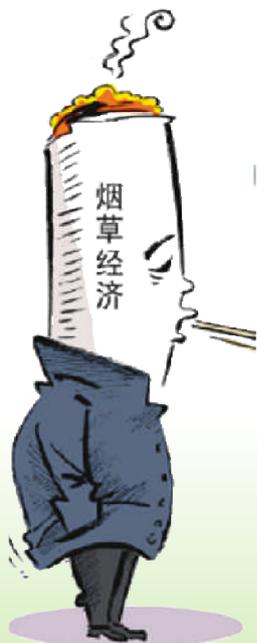
患肺癌機會增加20%至30%

患心臟病機會提高23%



孕婦吸二手菸會危害胎兒，發育不良

出生後繼續吸入二手菸
更會造成累積傷害



戒菸的好處

✓ 省下荷包



✓ 不被嫌棄

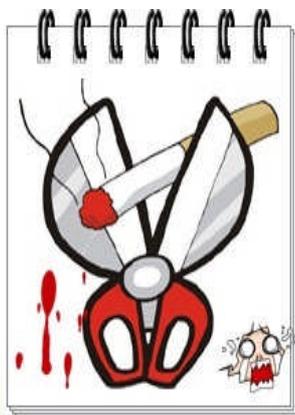


✓ 節能減碳

✓ 活的長久



✓ 遠離菸害



如何尋求幫助?

戒菸門診

- 1.戒菸門診採一對一個案管理模式
- 2.由專業的行為諮商及尼古丁置換療法，協助癮君子們戒除菸癮



0800-571-571



戒菸藥物

尼古丁替代療法

1. 口嚼錠、貼片、吸入劑、口含錠
2. 沒有尼古丁藥丸



非尼古丁戒菸藥物

1. 戒必適 (Champix)
2. 威博雋 (Wellbutrin)



尼古丁替代療法 (NRT)

以**非菸草**的形式送入體內，所提供的尼古丁量小於抽菸，足以減少戒癮症狀

這期間**先減少抽菸行為**，後來再把尼古丁減量與停止

劑型的選擇原則應考慮

- 安全性
- 病患的反應
- 引起的副作用
- 設計治療時間長短
- 目前吸菸量
- 病患接受度與配合度



口嚼錠

8-12片/天



嚼10-20下(直到辛辣味出現),
停2-3分鐘,再嚼10-20下,如此重複,
一錠可使用30分鐘

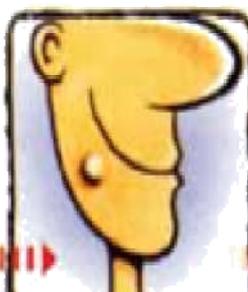
- 

1. 當你的菸癮來臨時請拿一顆咀嚼錠
- 

2. 放入口中慢慢咀嚼直到味道變強
- 

3. 暫時停止咀嚼並將咀嚼錠放在臉頰與牙齦間
- 

4. 幾秒之後釋出之尼古丁由口腔內膜吸收
- 

5. 味道變淡或消失時再開始慢慢咀嚼
- 

6. 味道再次出現後重複第三步驟
- 

7. 約30分後咀嚼錠失去效用請使用衛生紙包好丟棄

貼片

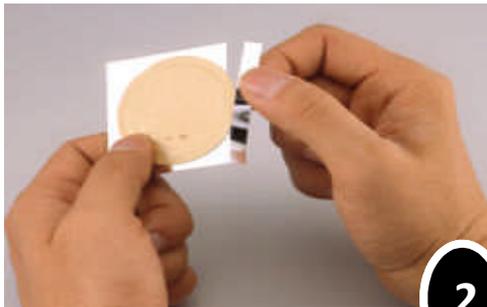
一天一片，長效持續，適合長期整天抽菸者



1



3



2



4

吸入劑

6 ~ 16 藥匣/天
連續使用 3 ~ 6 個月
每顆藥匣約可使用 30 分鐘



劑量有彈性，與香菸吸入的動作類似

老公發現隨時都可吸尼古清



非尼古丁戒菸藥物

威博雋 (Wellbutrin)

一天兩次



戒必適[®] (Champix)[®]

成份:

Varenicline (0.5mg ; 1mg)

→使人體得到與吸菸產生相同的快感



第4~7天

第1~3天



第8天~12週療程結束



戒菸專線



免費提供戒菸相關訊息

為來電者量身打造個人戒菸計畫

持續追蹤個人戒菸狀態

與醫院及相關戒菸機構合作，推廣戒菸工作

0800-63-63-63



菸害申訴服務中心



替你解決二手菸害之問題

(餐廳 私人辦公職場 學校 住家的二手菸害)

0800-531-531

