



醫病共享決策輔助分析表

## 我想戒菸，我的選擇有什麼？

### ➤ 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。

### ➤ 適用性：

吸菸民眾，不分成癮度，有意願戒菸者

#### ● 了解自己的尼古丁成癮程度：

尼古丁成癮度量表		得分
1. 起床後多久抽第一支菸？ <input type="checkbox"/> 5 分鐘以內 (3 分) <input type="checkbox"/> 5-30 分鐘 (2 分) <input type="checkbox"/> 31-60 分鐘以內 (1 分) <input type="checkbox"/> 60 分鐘以上 (0 分)		
2. 在禁菸區不能吸菸會讓你難以忍受嗎？ <input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)		
3. 那根菸是你最難放棄的？ <input type="checkbox"/> 早上第一支菸 (1 分) <input type="checkbox"/> 其他 (0 分)		
4. 您一天最多抽幾支菸？ <input type="checkbox"/> 31 支以上 (3 分) <input type="checkbox"/> 21-30 支 (2 分) <input type="checkbox"/> 11-20 支以上 (1 分) <input type="checkbox"/> 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？ <input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)		
6. 當您嚴重生病，幾乎整天臥病在床時還抽菸嗎？ <input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)		
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



## 醫病共享決策輔助分析表

### ➤ 疾病或健康議題介紹：

長期吸菸不僅導致癌症，也造成肺、心臟血管，與全身各器官系統的損傷與病痛。戒菸幾天體力就會改善，戒菸幾星期心情與血液循環會變好。戒菸後心臟病的風險就開始降低，一年後風險就減少一半。雖然戒菸對身體幫助甚大，但是戒菸並不容易，只要幾個小時不吸菸就會想吸菸，而且持續不吸菸會感覺不對，這現象在戒菸第一星期最明顯，數星期後消失。自己不靠藥物或他人幫助而戒菸成功的機會不高，估計只有 3-5%。本表的目的是引導吸菸者在想戒菸時，能找到適合自己最有效的方法。

### ➤ 醫療選項介紹：

#### 一、靠意志力戒菸：

有時會聽說某人突然戒菸了，也沒有靠藥物或諮詢就成功停止吸菸了，這就是靠意志力戒菸。有人認為靠意志力戒菸是很光榮的，也跟著這樣做，後來卻大多失敗。其實想要靠意志力戒菸成功是有條件的，戒菸動機必須強到能「即使一口菸都不吸」，才會成功。戒菸動機的強弱除了受個性影響之外，也與導致動機出現的事件有關。

通常因為吸菸導致損失越重，戒菸動機越強。單靠意志力就戒菸成功的人，經常都是因為吸菸而受到明顯傷害，或害怕、厭惡吸菸的損害，才戒菸成功的。期待靠意志力戒菸成功是有風險的，因為病得不夠重，決心就不夠強，就不大會成功。戒菸成功之時，傷害可能已經無可挽回了。

靠意志力戒菸後再抽菸，又想戒菸時經常會尋求協助，因為靠意志力戒菸太辛苦了，不想再經歷一次。雖然戒菸決心很強時，可以完全不會想吸菸，但是尼古丁濃度變化導致的心煩、疲憊、易怒、不安、難專心等生理難題還是不可避免。每天吸菸量不到 10 根的人，自己戒菸較容易，可以不用藥。每日吸菸量超過 30 根以上的人，即使有決心，戒菸都很辛苦，使用戒菸藥物會使戒菸容易很多。(屬 C 級建議)

#### 二、戒菸諮詢：

有些人會發現，完全不吸菸很難。想吸菸的衝動固然受到環境(鼓勵吸菸、可以吸菸、禁菸)的影響，也與為生理、心理、社交等原因有關。找出吸菸的原因，選擇適當的對策，是戒菸諮詢的主要內容。協助處理戒菸時的負面情緒是戒菸諮詢的另一個重點。戒菸前的諮詢是預期戒菸的困難與教導戒菸方法，戒菸後的諮詢著重在找出並解決戒菸的難題。單次戒菸諮詢幫助有限，不少人諮詢 2-4 次就可以解決問題，有些人需要 5-8 次，有少數人需要 9 次以上。據統計，戒菸諮詢次數越多，越容易成功。

國內所有的戒菸諮詢都是免費的。目前並非所有的醫事機構(醫院、診所、



## 醫病共享決策輔助分析表

衛生所、社區藥局、牙醫)都有提供戒菸諮詢，可以先打電話問一下或上網查詢後再過去。(臺北市立聯合醫院忠孝院區戒菸諮詢專線 27861288 轉 8725)，若附近或常去的醫事機構有提供這項服務，可以選擇面對面的戒菸諮詢。國民健康署戒菸專線(0800-636363)是最方便的戒菸諮詢，不論住哪裡，只要有電話就可以有人協助。

有了專業人員的協助，戒菸就有方向感且容易多了。任何想戒菸的人都可以使用戒菸諮詢。

初次戒菸、以前戒菸有困難，或者想戒菸但是沒把握成功的人使用戒菸諮詢後，幫助都會很明顯。如果專業人員評估後發現用藥會比較容易成功，就會建議使用戒菸藥物。(屬 A 級建議)

### 三、戒菸藥物：

對於一段時間沒吸菸(例如：一個小時)，就要吸菸的人來說，戒菸藥物是解決這問題最有效方法。中度菸癮以上的人(每天吸菸量 10 根或以上，或成癮度量表 4 分或以上)經常會發現，使用有效戒菸藥物後，戒菸變得容易多了。戒菸時想吸菸的衝動不強，心情也是遠比自己靠意志力硬撐來得輕鬆太多了。提供戒菸服務的醫療院所、衛生局所、牙醫診所、社區藥局都可以提供藥物戒菸，且菸捐補助了 80%以上戒菸藥物費用。戒菸的花費遠比吸菸花的錢少太多了。

戒菸藥物分為尼古丁與口服藥。尼古丁有長效從皮膚吸收的貼片，與短效從口腔吸收的口嚼錠、口含錠、吸入劑。貼片會緩慢釋放尼古丁，使用時心情不會起伏，所以成癮性非常低。口腔吸收的尼古丁藥效來要 8-10 分鐘，遠比吸菸的 1 分鐘慢很多，因此成癮性低很多，但是使用時還是會有愉悅感，有 1-2%的人會持續使用而停不下來。尼古丁製劑的副作用是局部刺激。貼片是貼的地方皮膚會紅、會癢。口嚼錠與口含錠會使嘴巴覺得麻麻辣辣的、口水分泌，吞下去刺激食道會覺得胸口灼熱，刺激胃會覺得噁心與嘔吐。吸入劑可能刺激呼吸道，導致咳嗽、流鼻水、鼻子癢。

非尼古丁的口服藥有兩種，Bupropion 是一種非典型的抗憂鬱劑，會抑制菸癮。缺點是可能會失眠、極少數人用藥後不吃東西導致低血糖與癲癇發作。Varenicline 有部分尼古丁藥效，因此使用後會自動不想吸菸，即使吸菸，味道也會變得不好。戒必適的缺點是可能會睡不好、噁心、打嗝。菸癮大的人使用戒必適時可能會覺得心情比較悶一點，也就是快樂不起來。

整體說來，戒菸藥物副作用都不大，成癮性遠比吸菸低非常多，使用期間也不長，對戒菸幫助不小。中度菸癮以上都建議使用藥物。但是戒菸藥物並非萬靈丹。戒菸 1-3 個月後感覺回到正常，生理依賴消失，藥物幫助就不大。戒菸且停藥之後，再次吸菸又會回到每天吸菸停不下來。長期戒菸還需要對菸品保持警戒性與絕不使用菸品的決心。(屬 A 級建議)



## 醫病共享決策輔助分析表

### 四、戒菸藥物搭配戒菸諮詢：

戒菸藥物是在想戒菸時，協助破除生理依賴的工具，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。如果提供戒菸治療的醫事機構沒有提供戒菸諮詢，可以搭配國民健康署戒菸專線(0800-636363)來戒菸，是不錯的方式。(屬 A 級建議)

備註：實證醫學證據

■ 建議等級 A：有好的證據支持此建議

■ 建議等級 B：有相當的證據支持此建議

■ 建議等級 C：沒有充分證據支持或反對此建議

參考資料：國民健康署 臨床戒菸服務指引 <https://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21780.pdf>

### ➤ 請透過以下四個步驟來幫助您做決定：

#### 步驟一、比較選項的優點、風險、副作用(併發症)、費用、替代方案

選項考量	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 絕對不抽菸</li> <li>● 環境沒有菸</li> <li>● 告知周遭的人自己要戒菸</li> <li>● 想抽菸時，想戒菸的理由</li> </ul>	找專業人員談戒菸問題(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(若門診開立戒菸藥物醫事機構沒有提供戒菸諮詢，得打電話)
成功率	3-5%	國內低菸癮的人平均 24.4%	國內中高度菸癮的人平均 25.2%	國內中高度菸癮的人平均 27.6%
優點	省時間，不需前往醫院或打電話	容易看見並解決戒菸難題	降低想吸菸的衝動與戒菸不適	成功率高
缺點	成功率低，菸癮越大戒菸越難成功	菸癮重的人較難成功	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 菸癮低的人幫助不大</li> <li>● 依使用藥物不同，有不同副作用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 菸癮低的人不需用藥</li> <li>● 依使用藥物不同，有不同副作用。</li> </ul>
限制條件	無	無	健保身分且滿 18 歲以上才有補助。僅適用於每天吸菸量 10 根以上，或成癮度 4 分(含)以上	
花費	免費	免費	藥物部分負擔，每次 200 元以下。	藥物部分負擔，每次 200 元以下。





醫病共享決策輔助分析表

步驟二、您選擇醫療方式會在意的項目有什麼？以及在意的程度為何？

靠意志力戒菸的理由	比較接近 ←————→ 比較接近				使用戒菸諮詢的理由
	肯定	似乎可以	不確定	很難	
對於完全不吸菸有把握	肯定	似乎可以	不確定	很難	絕不吸菸有困難
吸每根菸的時間分散	吸菸的時間到就抽菸		特定時間抽得多		吸菸聚集在特定時間
以前停止吸菸沒有困難	無	少許	明顯	有困難	以前停止吸菸有困難
以前戒菸後生活正常	正常	影響不大	有明顯問題	有大問題非得吸菸不可	以前戒菸後適應有困難(情緒、壓力、社交、體重…)

不使用藥物的理由	比較接近 ←————→ 比較接近				使用藥物的理由
	1-5	6-9	10-30	>30	
平常吸菸量低(支)	1-5	6-9	10-30	>30	平常吸菸量高(支)
成癮度低(分)	0-1	2-3	4-6	7-10	成癮度高(分)
以前戒菸時想吸菸困擾不大	幾乎沒有	好處理	有點困擾	很難對付	以前停止吸菸有困難
以前戒菸負面情緒少	無	問題不大	有明顯問題	有大問題	以前戒菸後適應有困難(情緒、壓力、社交、體重…)

考量項目	完全不在意 ←————→ 非常在意						備註:如果您非常在意這件事建議您可以考慮選擇的方案
	0	1	2	3	4	5	
戒菸成功	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢(若菸癮不低就+戒菸藥物)
往返醫院或打電話花費的時間	0	1	2	3	4	5	意志力(必要時單用藥物)
需要花費金錢	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢/意志力
想證明自己有能力	0	1	2	3	4	5	無論如何都要戒菸成功,沒把握不要單靠意志力



## 醫病共享決策輔助分析表

### 步驟三、你對醫療選項的認知有多少？

1. 靠意志力戒菸成功的條件通常是？  
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+戒菸諮詢
3. 上班時間不能吸菸。9點進辦公室前吸菸，12出來吃中餐時吸菸。10點多就覺得需要出來抽根菸透透氣。下午2點到5點之間也是在3-4點會出來抽根菸透透氣。這情況哪種方式幫助最直接？  
戒菸藥物    戒菸諮詢    意志力
4. 戒菸諮詢次數，何者正確？  
通常戒菸諮詢一次就夠了    使用越少次越省錢    使用越多次，越容易成功
5. 去年靠意志力戒菸半年後又失敗，今年想戒菸哪種方式幫助較小？  
戒菸藥物    戒菸諮詢    戒菸藥物+戒菸諮詢

### 步驟四、你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
  - 戒菸藥物治療
  - 戒菸藥物治療+戒菸諮詢
- 我目前還無法決定，因為：
- 我想要再與其他入（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：
- 暫時先不要戒菸，原因：

完成以上分析評估後，請帶著這份結果與您的主治醫師討論或至門診內科衛教室諮詢  
諮詢電話：02-27861288 轉 8725 戒菸衛教師