

吸菸，有害健康

香菸經燃燒後會產生尼古丁、焦油、一氧化碳等4000多種物質，容易引發身體各器官的疾病，也會導致多種癌症，緩慢侵蝕健康而讓人不自知。

世界衛生組織證實，30%的死因和吸菸有關。根據美日等醫學統計顯示，每吸一支菸會減少約7分鐘壽命，平均壽命最高會比非吸菸者減少14歲。

吸菸，害人害己

二手菸由於燃燒不完全，所含的焦油及一氧化碳濃度更高，毒性更大，因而危害到親人及周遭人群的機會非常高。

不吸菸，大自由

遠離菸害就從戒菸、拒菸開始！

戒菸治療服務營造戒菸好機會！

創造無菸生活環境需要您我共同努力！



吸菸容易導致的疾病：

心臟病、高血壓、中風、糖尿病、慢性阻塞性肺病、支氣管炎、氣喘肺炎、腎臟疾病、男性性功能降低、生育能力降低、胎兒體重不足、早產、甚至流產、肺癌、口腔癌、食道癌喉癌等

吸菸，成為香菸的奴隸

長期的吸菸會形成菸癮，一旦停止吸菸，便會產生「戒斷症狀」，令人焦慮不安、易怒、注意力不集中、失眠及渴望吸菸，讓人難以擺脫香菸的束縛。

成癮度的測試是填寫下列“Fagerstrom 尼古丁成癮度測試表”，計算分數即得：

FTND (Heatherton, 1991)

起床後多久抽第一支菸？
5分鐘內(3) 5-30分鐘(2) 31-60分鐘(1) 60分鐘後(0)
在禁菸區不能吸菸會讓你難忍受嗎？
是(1) 否(0)
那根菸是你最難放棄的？
早上第一支菸(1) 其他(0)
你一天最多抽幾支菸？
31支以上(3) 21-30支(2) 11-20支(1) 10支或更少(0)
起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？
是(1) 否(0)
當你嚴重生病，幾乎整天臥床時還吸菸嗎？
是(1) 否(0)

<4 成癮度不高，下定決心，戒菸必能成功。
4-6 成癮度偏高，需要加油努力，戒除菸癮。
7-10 尼古丁成癮度非常高，需要專業人員來協助您戒菸。

「戒菸治療」：方便、省錢、有效

- 國民健康局戒菸治療服務特約醫療院所（貼有  標誌）遍佈全省，就診方便。
- 年滿18歲（含）以上之全民健康保險保險對象，其尼古丁成癮度測試達4分（含）以上或平均一天吸10支菸（含）以上時就可享有以下補助：

補助方式：

戒菸治療服務費	國民健康局負擔
戒菸藥品費	按公告額度補助，民衆僅須繳交20%以下、最高200元之部分負擔。低收入戶、山地原住民暨離島地區全免。
掛號費	民衆自付

備註：

1. 每年兩次8週藥物治療療程，每療程須於同一醫療院所就診，並於90天內完成。
2. 參加戒菸治療不計入健康保險就診次數。
3. 可與其他疾病同時就診，但戒菸以外疾病之費用支付仍依健保規定辦理。

戒菸治療服務 問與答

Q 戒菸治療要怎麼進行？

A：戒菸治療和一般看病的過程是一樣的，掛號，看診，領藥，掛號時說明要戒菸，或於看病時，醫師同時進行。

醫師於看診時提供戒菸諮商並開立戒菸藥物，領藥後即可回家依照醫師指示戒菸，不需要住院。

Q 戒菸治療需要多少錢？ 要怎樣申請補助？

A：戒菸治療只要付二種費用，一是掛號費，另一項為部分藥費，藥費每次最多200元，其餘為國民健康局補助，由醫院向國民健康局申請，民衆不需要另外申請。



共同營造
無菸環境

Q 戒菸治療有效嗎？ 要多久才可以戒成功？

A：提供戒菸治療服務的醫師都已受過戒菸治療訓練，專業素養優，而且「尼古丁替代療法」及使用bupropion和varenicline等戒菸輔助藥品是目前醫界公認最有效的戒菸方法，成功率為自行戒菸的2至3倍。事實上，戒菸是否成功，會要多久，意志力是最重要的因素。

Q 可以在看病時一起進行 戒菸治療服務嗎？

A：可以。治療疾病時一起戒菸，可縮短治療時間，戒菸成功機率也會增加，一舉兩得。

Q 有那些地方可以得到戒菸協助？

A：除了參加戒菸治療服務之外，還可以參加各醫院及衛生所舉辦的戒菸班、社區藥局戒菸服務，或者撥打戒菸專線0800-636363尋找戒菸諮商服務，另有許多公益團體也提供戒菸資訊，還有，親友也是你很大的支持者。

尋求協助克服菸癮

戒菸失敗，通常是菸癮來犯時缺乏協助，如果有受過專業戒菸治療訓練的醫師、藥師、護理人員等，透過行為諮商及提供戒菸藥物，便能幫助戒菸者克服生理及心理上的依賴，讓戒菸更容易。

請蓋院所章戳

戒菸拒菸，健康又美 — 菸害防制系列

戒菸治療 輕鬆戒菸



衛生署國民健康局 關心您

<http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit>



衛生署國民健康局 關心您