

了解尼古丁成癮度 有助戒菸

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。

門診戒菸治療醫師根據尼古丁成癮度和當時吸菸量，教導戒菸者戒菸方法以及處方戒菸藥品。

尼古丁替代療法

尼古丁成癮的人突然停止吸菸，便會產生焦慮煩躁等戒斷症狀，這時候經由非吸菸的途徑提供低量的尼古丁，來減少不舒服的現象，增加戒菸成功率。

常用的尼古丁製劑

● 咀嚼錠 (Chewing Gum) -

每顆尼古丁含量有2mg及4mg兩種。

每天20支菸以上、中高成癮者，先以4mg開始，再遞減為2mg。

每天20支菸以下、中低成癮者，以2mg開始。

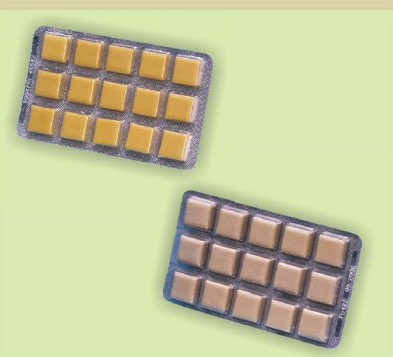
起始劑量每日8~12顆，再隨菸量遞減而遞減。以8週為例：

4週	2週	2週
8~12顆	4~6顆	2~3顆

依吸菸習慣使用，或菸癮來時使用。

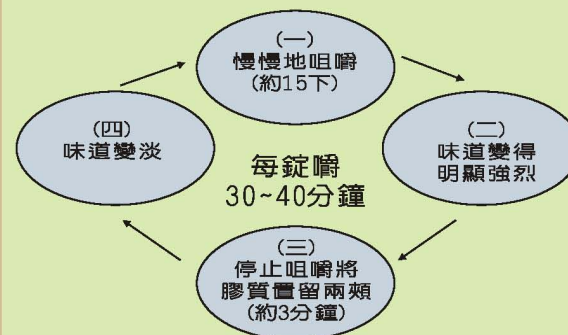
優點：劑量可靈活調整，有口感，可減低行為成癮。

缺點：口腔潰瘍或牙齒不健全者不適用。



使用方法：

正常的咀嚼



咀嚼無味時將膠質吐掉。每錠可咀嚼約30分鐘，可抵菸癮約2小時。

注意：咀嚼時唾液吞嚥過多，可能引起胃部不適或頭暈。避免與酸性飲料同時使用。

● 口腔吸劑 (Inhaler) -

每藥蕊含尼古丁10mg。適用於每天20支菸以下中低成癮者。

起始劑量每日

6~12個藥蕊。

隨菸量遞減而遞減。

以8週為例：

4週	2週	2週
6~12顆	3~6顆	1~3顆

優點：劑量可靈活運用，劑型類似吸菸，可減低行為成癮。

缺點：喉嚨癢，但持續使用後會消失。每顆可使用約30分鐘。



● 經皮貼片 (Patch) -

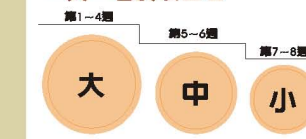
每片尼古丁含量及型號如下：

1.10號-17.5mg、
20號-35mg、
30號-52.5mg、
24小時貼片。
2.5號-10mg、
10號-20mg、
15號-30mg、
24小時貼片。



每天20支菸以上、中高成癮者，以最大號數開始

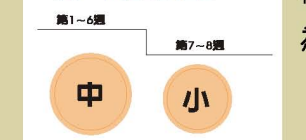
一天一包菸以上者



，再依中號小號逐次遞減，以8週為例：

每天20支菸以下、中低成癮者，以中號數開始，

一天一包菸以下者



再逐次遞減為小號，以8週為例：

每日1片，貼於臀部以上，例如胸部、背部、手臂等沒有傷口的部位，每天需更換不同部位。皮膚需先行清洗乾淨。



如因流汗掉落要立即補上，但每日貼換的時間仍保持原來時間。

優點：方便

缺點：台灣天氣溼熱，易引起皮膚過敏。

Q&A

尼古丁替代療法答客問

一. 我要戒菸，為什麼又拿尼古丁給我用？

答：戒菸藥所提供的尼古丁是經由黏膜或皮膚吸收，吸收速度慢且量低，主要用來降低戒斷症狀引起的不適，提高戒菸成功率。

二. 戒菸藥的尼古丁含量比香菸還高，安全嗎？會不會成癮？

答：戒菸藥中的尼古丁是先由賦型劑中釋出，再由黏膜或皮膚吸收，最後到達血中的濃度都只有吸菸的三分之一到三分之二而已，而且吸收慢，所以成癮性低，容易停用。此外，戒菸藥不會產生一氧化碳和焦油等有害物質，比吸菸要安全很多。

三. 孕婦或心臟疾病患者可不可以使用戒菸藥？

答：孕婦或心臟疾病患者如果無法自力戒菸，權衡利弊是可以使用的，但須告訴醫師正使用戒菸製劑，加強監護。

四. 戒菸製劑都比菸貴，倒不如繼續吸菸。

答：香菸是比戒菸製劑便宜，但是菸吸多了容易引發疾病，或延長疾病的治療時間，醫藥費就相對增加，所以就健康觀點衡量，戒菸藥還是比菸便宜的。

五. 咀嚼錠或吸劑和貼片可不可以同時使用？

答：可以，但通常是吸菸量每天超過 2 包、菸癮很大的人才同時使用，這需要由醫師來作判斷。

六. 我可不可以使用戒菸藥又同時吸菸？

答：如果有心要戒菸，就不要再吸菸，而且使用戒菸藥又同時吸菸容易導致尼古丁過量甚至中毒。

◎非尼古丁製劑有Bupropion，每錠150mg，服用頭三天每日一錠，三天後每日二錠，至少服用七天。
副作用：失眠、口乾。



拒菸戒菸莫遲疑

戒菸後

健康有活力 家庭和諧 省錢

年輕少皺紋 做自己健康的主人

請蓋院所章戳

戒菸拒菸，健康又美 — 菸害防制系列

認識 戒菸藥物



衛生署國民健康局 關心您

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