

+ 戒菸支持系統

- 全國戒菸服務合約醫療院所及藥局查詢請上戒菸治療管理中心網站查詢
<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>
- 免費戒菸諮詢專線 0800-636363
- 董氏基金會|華文戒菸網
www.e-quit.org



+ 各縣市衛生局

| 縣市別 | 電話 | 縣市別 | 電話 |
|-----|----------------|-----|----------------|
| 基隆市 | (02) 2423-0181 | 台北市 | (02) 2720-8889 |
| 新北市 | (02) 2257-7155 | 桃園縣 | (03) 334-0935 |
| 新竹市 | (03) 572-3515 | 新竹縣 | (03) 551-8160 |
| 苗栗縣 | (037) 336-729 | 台中市 | (04) 2526-5394 |
| 彰化縣 | (04) 711-5141 | 南投縣 | (049) 222-2473 |
| 雲林縣 | (05) 537-3488 | 嘉義市 | (05) 233-8066 |
| 嘉義縣 | (05) 362-0600 | 台南市 | (06) 635-7716 |
| 高雄市 | (07) 733-4872 | 屏東縣 | (08) 738-5372 |
| 台東縣 | (089) 331-171 | 花蓮縣 | (03) 822-7141 |
| 宜蘭縣 | (03) 932-2634 | 澎湖縣 | (06) 927-2162 |
| 金門縣 | (082) 330-697 | 連江縣 | (0836) 22095 |



前往「戒菸治療管理中心」網站

QR code行動二維條碼使用方法

- 1 手機開啟行動條碼掃描功能
- 2 對準方形圖案掃描完成
- 3 即可點選網址、瀏覽資料



衛生福利部 指導
MINISTRY OF HEALTH AND WELFARE



衛生福利部國民健康署 製作
HEALTH PROMOTION ADMINISTRATION



財團法人董氏基金會 執行
JOHN TUNG FOUNDATION

台北榮民總醫院家庭醫學部 賴志冠醫師 校訂

遠離菸害 NOW! 戒菸趁現在



衛生福利部國民健康署
HEALTH PROMOTION ADMINISTRATION



財團法人董氏基金會
JOHN TUNG FOUNDATION

+ 戒菸藥物補助 幫助您輕鬆戒菸

衛生福利部國民健康署自101年3月開辦「實施二代戒菸治療試辦計畫」，以減輕戒菸民眾使用戒菸藥品的負擔。有意願戒菸的癮君子，可至各大醫院或診所戒菸門診掛號，每次看診僅須繳交掛號費，以及兩成以下之藥品部分負擔費用（最高200元），低收入戶、山地暨離島地區免負擔藥費；醫療資源缺乏地區藥費減免20%。

「戒菸藥物補助」之適用對象為：

- 18歲（含）以上之全民健康保險保險對象。
- 尼古丁成癮程度測試分數達4分（含）以上（Fagerström量表）
- 或平均1天吸10支菸（含）以上者。

無論門診、住院或急診病人皆為適用對象。

特別提醒您，每人每年至多可補助2次戒菸療程，每次戒菸療程最多補助8週藥費，同一療程限定在同一醫療院所於90天內完成，且戒菸藥物必須本人親自取藥，不得由他人代領。

? 我是戒菸治療服務的適用對象嗎？

尼古丁成癮程度小測試（新版Fagerström量表）

| 測試題目 | 0分 | 1分 | 2分 | 3分 |
|-------------------------|--------|---------|--------|-------|
| 1.起床後多久抽第一支菸？ | 超過60分鐘 | 31-60分鐘 | 6-30分鐘 | 5分鐘內 |
| 2.禁菸場所不能吸菸會難受嗎？ | 否 | 是 | | |
| 3.哪支菸是你最不願放棄的？ | 其他 | 早晨第一支 | | |
| 4.你一天最多抽幾支菸？ | 10支或更少 | 11-20支 | 21-30支 | 31支以上 |
| 5.起床後一小時內是你一天中抽最多支菸的時候？ | 否 | 是 | | |
| 6.當你生病，大部分時間都得臥床時還想吸菸嗎？ | 否 | 是 | | |

! 如果您的尼古丁成癮程度測試的得分是..

3分以下
您是低成癮者

還好您對尼古丁的成癮程度不高，現在就下定決心開始戒菸，一定可以成功的！

4-6分以下
您是中成癮者

您的尼古丁依賴程度偏高，建議您聽從醫師/藥師指示，以正確輕鬆科學方法幫助您戒菸。

7-10分以下
您是高成癮者

您的尼古丁依賴程度很高喔！健康已受傷害或遭受威脅，為了自己及家人，請及早戒菸，並立即請教您的醫師。

吸菸是國人頭號殺手，在100年國人十大死因當中，惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、慢性下呼吸道疾病、高血壓性等疾病等，皆與吸菸有關。

台灣每年有28,000人死於菸害，平均每天有77人死於菸害。

已有超過五萬份研究報告，證實吸菸對身體造成明確的威脅與傷害，及早戒菸是避免菸害、重拾健康的捷徑。

- 戒菸1年：罹患冠狀動脈心臟病機率減少一半。
 - 戒菸5年：中風機率甚至可降低至與不吸菸者一樣。
 - 戒菸10年：死於肺癌的風險降低一半。
 - 戒菸15年：罹患心臟病的風險降至與一般非吸菸者相同。
- 現在立即戒菸，不僅能夠重獲健康，降低患病風險，更可減少將來的醫療開銷。

吸菸容易戒菸難！為了協助吸菸者擺脫菸癮，衛生福利部國民健康署開辦「實施二代戒菸治療試辦計畫」，由醫師、藥師及護理師等專業人員提供戒菸藥物治療或戒菸衛教，幫助吸菸民眾擺脫菸癮的束縛！

😊 預防疾病，戒菸比控制三高更有效

| 方法 成果 | 戒菸 | 控制三高 |
|----------|---------------------------|-------------|
| 治療期程 | 2-6個月 😊 | 終生 |
| 根治 | 可以 😊 | 難 |
| 效果出現 | 立即 😊 | 較慢 |
| 預防問題 | 心血管疾病、呼吸道疾病、癌症、手術併發症、其他 😊 | 心血管疾病、手術併發症 |
| 其他效益 | 家人、同事、社會大眾免於二手菸及三手菸危害 😊 | 無 |

+ 戒菸治療服務Q&A

Q1 哪些醫療院所提供戒菸治療服務呢？

A1: 全台目前有2千多家醫院及診所提供戒菸治療服務，查詢各醫療院所戒菸門診請洽：

- 國民健康署委辦戒菸治療管理中心02-23510120轉14或17，或上戒菸治療管理中心網站 (<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>)，於「民眾專區」中「各縣市合約醫療院所」查詢。

- 免費戒菸專線 0800-636363。
服務時間：週一至週六，上午9時至下午9時。

- 各縣市衛生局(所)。

除上述管道，建議您至董氏基金會|華文戒菸網 (www.e-quit.org)，獲得最完整的菸害資訊和網路戒菸服務。

Q2 利用門診、住院或急診戒菸有沒有使用次數限制？以前使用過的人，現在還可以再使用嗎？

A2: 不論您過去是否接受戒菸治療服務，每人每一年皆可補助至多二個療程、每個療程最多八週的藥物治療及戒菸衛教服務。

Q3 可不可以自己選擇想要使用的戒菸藥物？

A3: 戒菸藥品的適應症及使用方法不盡相同，應由專業醫師評估最適合您的戒菸藥物種類，並確實完成醫師或藥師建議的戒菸療程。若戒菸過程中，有任何疑問或不適症狀，請馬上與醫師聯絡。

Q4 使用戒菸藥物會不會成癮？有沒有副作用？

A4: 目前核准用於戒菸治療的藥物均通過衛福部食品藥物管理署許可，尼古丁替代藥物所含的成分及尼古丁劑量相對安全；各項戒菸藥品，皆有使用的注意事項、副作用，建議您應詳閱包裝內所附藥品仿單。請於看診時告知醫師過去的疾病史、藥物史、使用期間徵狀等，在醫師、藥師及護理師指導下使用戒菸藥物，定期回診接受治療。

上述資訊由 衛生福利部國民健康署 提供