

戒菸自我照護教材



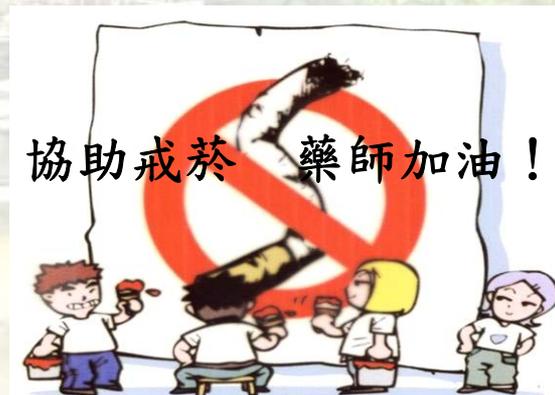
規劃：譚延輝 執行長 藥事照護發展中心

出版：中華民國藥師公會全國聯合會

指導/印製：行政院衛生署國民健康局

感謝台安醫院提供許多圖片

製作日期：民國99年9月1日



由於對不同情境的民眾有不同的戒菸協助策略，我們將是否想戒菸的民眾分為四類，想要請問您是屬於下列哪一類狀況？

請問您目前是否有吸菸？

- 是，我目前有吸菸
- 否，最近半年內戒菸
- 否，戒菸已半年以上

您是否曾認真想過要戒菸？

- 否，我還沒想戒菸
- 是，最近1~3個月內我要戒菸
- 是，我現在就想戒菸

第一類：

有抽菸習慣，但還不想戒菸，請至5頁

第二類：想要戒菸但不是現在，至21頁

第三類：已準備戒菸，請至57頁

第四類：最近已戒菸，請至83頁

教育藥品相關資訊，請至103頁

戒菸策略可針對四類民眾

- 一、有抽菸習慣，但還不想戒菸
- 二、想要戒菸但不是現在
- 三、已準備戒菸
- 四、最近已戒菸



我喜歡成為不吸菸的人；我選擇不依賴香菸；我不需要吸菸；
我們一起創造無菸環境，戒菸從我做起

吸菸有好處，為何要戒菸？

其實戒菸才有好處

- 男性：吸菸與男性的精子異常及陽萎等問題有關，一個英國醫學會發表的報告指出，在英國大約有120,000名介乎三十至四十歲的男性因吸菸而導致陽萎。
- 女性：服用口服避孕藥的女性，吸菸者比不吸菸者得到心臟病、中風或其他心血管疾病的機率高出10倍。
- 年長者：通常有較長的菸齡，同時菸癮極大，多數亦有其他慢性疾病，吸菸會令這些疾病問題惡化。煙草可導致25種致命的疾病。在65歲以上常見的16項死因中，有8項皆與吸菸有關；大約20%的心臟病死亡個案與吸菸有關；吸菸者比不吸菸者患心臟病的機會大2至3倍。45歲以上菸癮大的吸菸者因心臟病發作而死亡的機會比不吸菸者大10至15倍。
- 尼古丁：造成菸癮的主要物質，是強烈的中樞興奮劑，使血壓上升、心跳加速，同時會令人上癮。長期吸入尼古丁會導致腦細胞痲痺，引致失憶、工作能力減低。尼古丁會使血小板黏性提高，加速血液凝固，因而造成血凝塊阻塞血管，引起心肌梗塞和中風。

吸菸有好處，為何要戒菸？

1. 對第一次嘗試的男生和女生來說，抽菸這件事是非常 MAN。
2. 成年人心事多，手上就會來一根菸，來解悶
3. 對上癮者來說，沒有尼古丁，就會心裡不安和焦慮。



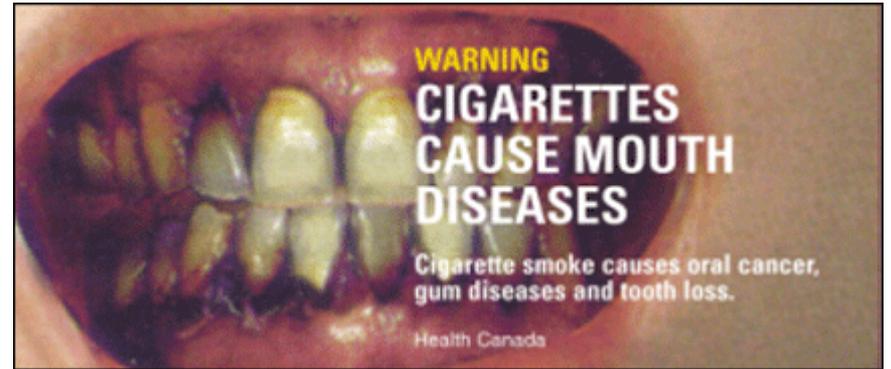
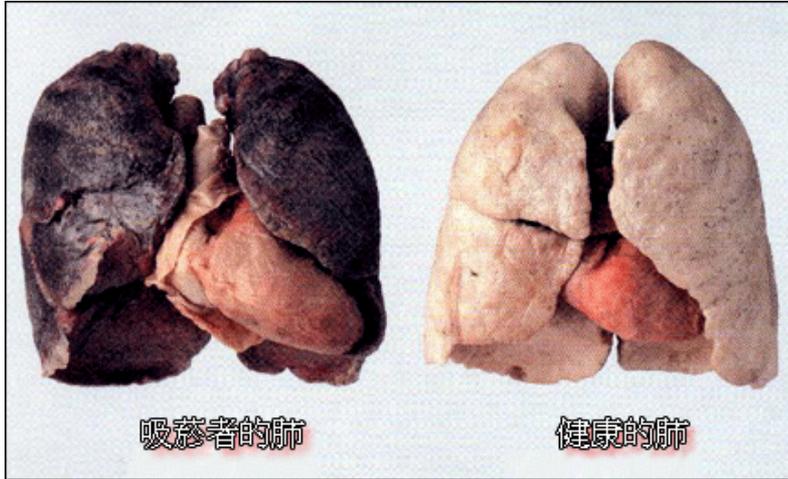
對第一類民眾

多描述抽菸對自己身體的傷害

抽菸是會讓您有成熟感，容易交朋友，舒解壓力，心情愉快，
但：

- 抽菸是不論吸菸多少量，只要吸菸必定有損健康，抽菸量愈大所造成的傷害愈大。
- 每天一根菸，平均減少11分鐘的壽命，抽菸支數可用來預測個人的肺癌死亡率。
- 吸菸會造成肺部累積許多菸焦油，造成蛀牙與牙齒泛黃，口腔癌，喉部癌症，以及心臟病與高血壓
- 輕微一些症狀有：氣味不好，牙齒不好看，咳嗽，痰多，肺活量變差，易喘。
- 而且香菸愈來愈貴，會增加開支，傷害母親又傷胎兒，二手菸也傷害小孩，社會接受度愈來愈差，容易老化。
- 建議您應該考慮戒菸

吸菸對自己的傷害



蛀牙、牙斑、牙齒泛黃

是否吸菸會造成不同的肺部



口腔癌



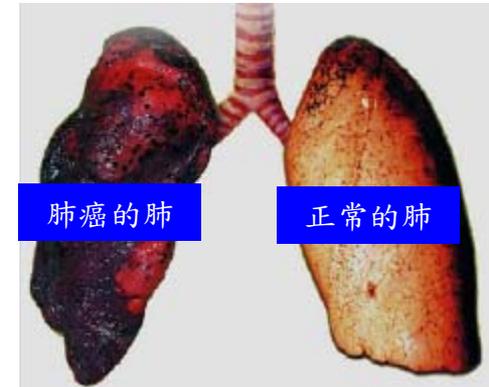
喉部癌症

你需要戒菸嗎？

- **糖尿病**：吸菸會增加脂肪酸也會導致糖類代謝異常；此外，會造成內皮細胞損傷及發炎反應，也可能增加胰島素抗性
- **肺部疾病**：菸中的焦油成分會引起慢性阻塞性肺病、氣管炎、肺氣腫、肺炎、流感等
- **心血管疾病**：菸中尼古丁會活化交感神經，使心跳加快、血壓上升、冠狀動脈收縮而造成心肌缺氧等，亦會影響脂肪代謝，釋出脂肪酸，使低密度脂蛋白上升，此外，吸菸產生的一氧化碳會導致血液攜氧量下降
- **外貌**：因吸菸的動作(嘟唇及閉眼等)以及吸菸對彈性纖維的破壞，造成皺紋、皮膚乾燥、變色等；此外，也會造成指甲變黃
- **骨骼**：吸菸抑制副甲狀腺素分泌，增加骨代謝，減少鈣吸收而降低骨密度，提高骨質疏鬆的風險
- **眼睛**：白內障，老年黃斑退化，加重糖尿病眼疾患
- **癌症**：菸含4000多種化學物質，其中致癌物超過60種，所有癌症死亡人口中，有30%和吸菸有關
- **懷孕**：胎位不正、流產/死胎/早產或嬰兒出生後夭折(↑33%)，↓泌乳量
- **年齡、性別**：男性(影響精液品質、陽萎)，女性(性荷爾蒙代謝改變、不孕、癌症如子宮頸癌)，兒童(生長遲緩、糖尿病、注意力不集中)，嬰兒(體重偏低、猝死、肺功能不全、基因突變)

我需要戒菸嗎？

- 吸菸和**糖尿病**有關嗎？
- 吸菸和**肺部疾病**有關嗎？
- 吸菸和**心血管疾病**有關嗎？
- 吸菸會影響我的**外貌**嗎？
- 吸菸會影響我的**骨骼**嗎？
- 吸菸會影響我的**眼睛**嗎？
- 吸菸真的和**癌症**有關嗎？
- 吸菸會影響我肚子裡的**寶寶**嗎？
- 吸菸造成的影響和**年齡**、**性別**有關嗎？



圖片來源:國民健康局

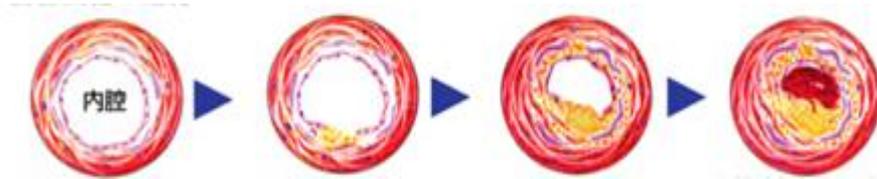


香菸...百害無一益

- 台灣成功大學藥理所王憶卿教授所領導的一項肺癌基因研究計劃發現，香菸中的尼古丁代謝物，會誘發一種「惡性蛋白」過度表現，讓抑制癌症的基因無法運作而導致肺癌。研究團隊分析124名肺癌患者發現，持續抽菸者，體內惡性蛋白過度表現達65.5%，戒菸者減少為37.1%，不吸菸者則為29%。研究亦指出，戒菸4周後，大部分的肺癌病人，惡性蛋白的數量下降，甚至回復到正常狀態，避免癌症復發。
- 針對血壓的研究結果顯示：吸菸可引起正常血壓者的血壓升高和心率加快。目前認為主要是煙草中的尼古丁所引起，尼古丁促使體內腎上腺釋放大量的化學物質，使心跳加快，血管收縮，血壓升高。長期大量地吸菸，也就是每日抽30~40支香菸，還會促使大動脈粥樣硬化，小動脈的血管內膜漸漸增厚，形成小動脈硬化。
- 慢性阻塞性肺疾是一種由「慢性支氣管炎」或「肺氣腫」導致呼氣氣流受阻的慢性疾病。「吸菸」是慢性阻塞性肺疾的第一致病原因。25%的吸菸者將罹患此病。吸菸者吸入的有害物質(CO, 焦油, 刺激物)，直接造成呼吸道、肺部的不正常發炎。這些微粒、化學物質阻塞在肺部，使患者的氣管鬆軟下垂和肺泡膨脹疲乏。肺泡之間的肺泡壁受損，肺部缺乏原本細小的肺泡群，氣體交換的面積因此變小。同時氣流的路徑因此改變，氣管可能會受到刺激讓細胞產生更多黏液，空氣更難排出。

香菸…百害無一益

- 第一、香菸是人類最強的致癌物之一。
- 第二、吸菸會促使動脈容易硬化。
- 第三、吸菸將導致慢性阻塞性肺病，引發肺部感染。
- 第四、吸菸會損害不吸菸者的健康。
- 第五、四分之一的火災死亡者係因吸菸不慎所致。

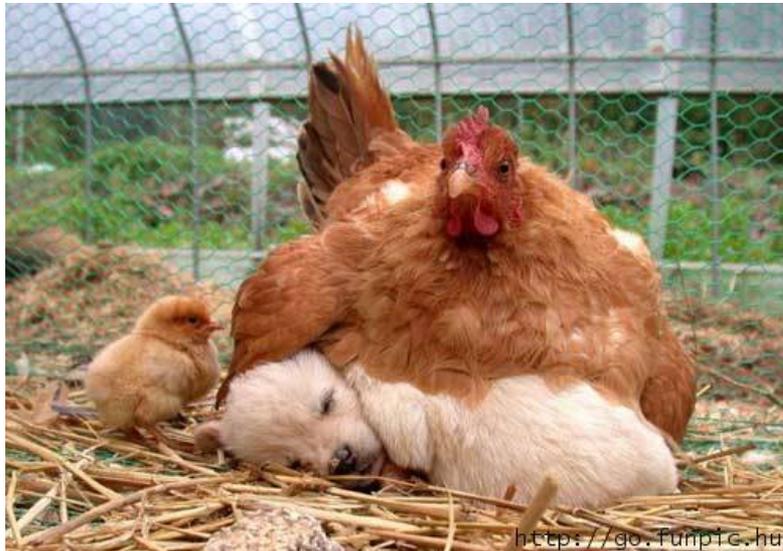


需要修正的一些錯誤觀念

- 薄荷菸不會比一般香菸安全，它只是有清涼薄荷味，仍有許多致癌物與焦油，不能因此鬆懈了對菸害的戒心。
- 菸只吸入口，仍會對嘴唇、口腔、舌頭導致癌症，且很難做到一直不吸入肺內。
- 口嚼菸或鼻菸也都會上癮，其傷害與香菸相同的
- 抽菸斗或吸雪茄仍有害健康。美國國家癌症研究中心報導，抽雪茄與不吸菸相比，每天抽3支雪茄會導致肺癌的風險會增加7.8倍。

一些錯誤觀念

- 抽薄荷菸會比一般香菸安全
- 只吸入口，不吸進肺臟，沒關係
- 口嚼菸或鼻菸能夠安全取代抽香菸
- 用菸斗或吸雪茄較不危害健康



女性及懷孕或哺乳婦女勿吸菸

- 目前，因男性市場飽和，香菸廣告瞄準女士，刻意把吸菸塑造為優雅、性感的行為。其實恰恰相反，吸菸是讓女人變醜的行為。吸菸女性的皮膚比不吸菸女性要顯得衰老、皺紋多，長期吸菸還會讓臉帶灰色。因吸的動作，使得兩眼角上下唇部及口角處皺紋明顯增多。如果因吸菸而患上了骨質疏鬆症，身長縮短、駝背，無論如何是不可能擁有挺拔的優美體態的。所以，女性們不僅要抵抗住香菸的誘惑，更要堅決抵制家人、同事吸菸。
- 查詢女性個案是否懷孕或哺乳中
- 香菸以及所有尼古丁劑型均禁止用於整個懷孕過程中，因為血液會將尼古丁帶給胎兒，這在懷孕第三期尤其重要。同樣地，尼古丁會在乳汁中出現，因此，正在哺乳中婦女應禁止使用（除非密切監測）。

女性及懷孕或哺乳婦女勿吸菸

- 吸菸是讓女人變醜的行為
- 您是否懷孕或哺乳中
- 香菸以及所有尼古丁劑型均禁止用於整個懷孕過程中，因為血液會將尼古丁帶給胎兒，這在懷孕第三期尤其重要。同樣地，尼古丁會在乳汁中出現，因此，正在哺乳中婦女應禁止使用(除非密切監測)。

二手菸也是「A級致癌原」

- 2005年歐盟及美國公共衛生部均強調：「二手菸沒有安全劑量，只要有暴露，就會有危險」及「唯有立法執行『室內公共及工作場所全面禁菸』，才是人民免於二手菸害最基礎的保障」！連由業者組成的「美國冷暖氣暨空調工程師學會」都報告指出：「截至目前為止，沒有任何空調與空氣清靜裝置可以百分之百過濾掉二手菸」！
- 二手菸的內含有害成份，一氧化碳會取代血液中的氧氣，使身體細胞獲得的氧氣量減少。尼古丁使血管收縮，心跳加速，並增加血液循環系統的負擔。焦油刺激並破壞細胞，對身體的細胞造成影響。
- 未稀釋的側流煙比主流煙有較高的酸鹼值，較小的粒子（易進入肺部的深處）、較高濃度的一氧化碳、有更多種的有毒和致癌物質，包括：苯、氯乙酸、氰化氫及焦油內含有的芳香族碳氫化物等等。
- 孕婦吸煙會造成胎兒生長遲緩、體重較輕，易發生嬰兒猝死症
- 父母抽煙，孩子智力低於其他孩子20%。孩子記憶力、判斷力都有不同程度發育遲緩。日後發生呼吸道過敏疾病機會較高。

二手菸也是「A級致癌原」

- **主流煙**：吸入過程中產生的煙，由於空氣充足燃燒完全，溫度可達950度
- **側流煙**：靜置產生的煙，燃燒不完全，溫度僅達350度
- **二手菸** 主要因側流煙燃燒不完全，故含較多有害氣體、焦油與致癌物



戒菸對你有什麼好處嗎？

- 戒菸可以提昇你的健康！（看前面內容做解釋）
- 戒菸可以讓你變有錢！

每包菸以70元計，一天一包十年就省25萬

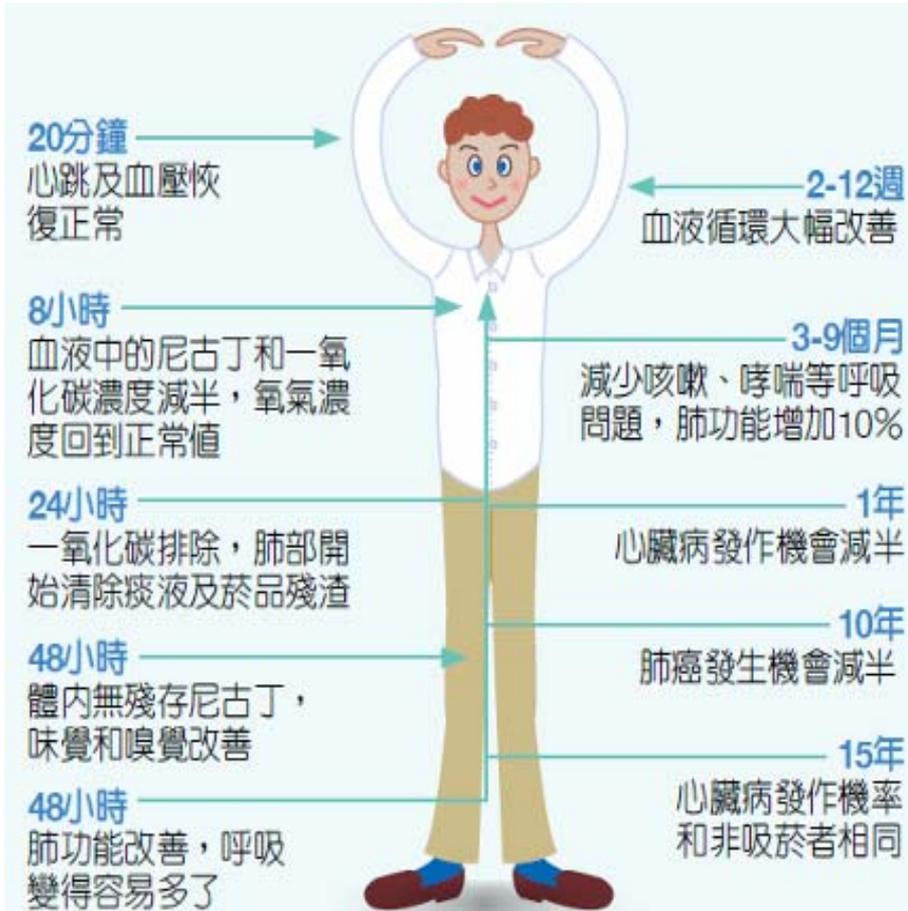
每包70元	10年	20年	30年	40年	50年
一天1包	255,500	511,000	766,500	1,022,000	1,277,500
一天2.5包	511,000	1,022,000	1,533,000	2,044,000	2,555,000

- 戒菸可以增進你的人際關係！

因為身體及衣物上沒有令人討厭的菸臭味，也可以改善口臭問題。此外，讓自己的同事、朋友以及家人不再吸到二手菸！

戒菸對我有什麼好處嗎？

戒菸可以改善我的**健康**嗎？



戒菸可以讓我變有錢嗎？

買菸可以花掉你上百萬的積蓄!!!



• 戒菸可以增進我的人際關係嗎？

是的！

您知道戒菸是一件不容易的事。為了要提高您戒菸的成功率，建議您考慮下列事項：

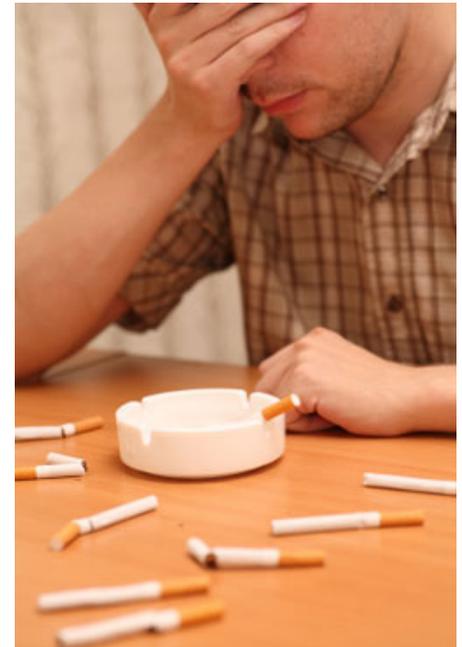
- 吸菸後尼古丁在7~10秒便進入腦部，情緒開始愉快、警覺、增強注意力並降低焦慮。若戒菸，會出現戒斷症狀，包括易怒、坐立不安與注意力不集中。因此再抽菸的慾望很高。提醒您，現在有很好藥物可改善這些症狀，您不需要吸菸。
- 戒菸的挑戰在持續性，過程是辛苦，但您必須明瞭吸菸相關的危險性，您瞭解的越多就越會想戒菸。同時您需要學習特殊的技巧來抵抗戒菸時的強烈不適感(成癮癥狀)；您需要改變生活習慣及您的居家環境來避免香菸的誘惑，堅持您所設訂的戒菸目標，培養新的嗜好。這些我都會協助您。要對自己有信心，您有我的支持。
- 您要抱持正面的態度。您要相信您有能力控制您的思想、行為和生活。要堅決改變抽菸習慣，這樣您和您的家人會有更健康的生活。戒菸是絕對可以提升您健康的。
- 您要下定決心，我們等一下一起決定一個戒菸日期。

第二類：想要戒菸但不是現在

這時候我們能夠提供的協助有...

1. 確認並找出戒菸的障礙！
2. 確認出想戒菸的理由！
3. 下定決心！決定戒菸日期！

- (1) 尼古丁成癮，不吸菸很難過
- (2) 缺乏戒菸的自信心，害怕失敗
- (3) 缺少支持 (家人或朋友也吸菸)
- (4) 過程很辛苦
- (5) 就是戒菸也不見得提升健康
- (6) 怕體重增加



戒菸讓你產生不適之解決辦法

戒斷症狀	產生原因	紓解方式
情緒起伏不定	體內尼古丁減少所產生之生理變化	離開有壓迫感的地方、轉移注意力、深呼吸、放輕鬆、找朋友聊天
難以入眠	體內尼古丁減少而改變睡眠習慣	睡前做些緩和運動
手指腳趾感到刺痛、暈眩	血液循環改善	放鬆身體、做運動、按摩刺痛部位
咳嗽、口乾	肺部正在清除焦油和黏液	多喝溫水，少吃油炸以及生冷食物
食慾增加	尼古丁會降低食慾，所以戒菸相對會增加饑餓感	多喝水、牛奶、果汁等或涉取低熱量食物
便秘	尼古丁減少而改變腸胃蠕動	多吃水果或含纖維食物，多運動，無法排便時可輔助性使用通便劑
兩手空空感覺很奇怪	習慣性的動作依賴	轉移注意力，例如把玩原字筆或紓壓產品

戒菸讓我產生不適，該如何緩解？

- 戒菸的過程 **情緒起起伏伏**...
- 戒菸的過程讓我 **難以入眠**...
- 戒菸讓我 **手指腳趾感到刺痛**，也容易 **暈眩**...
- 戒菸讓我感到 **口乾容易咳嗽**...
- 戒菸讓我 **食慾大開**...
- 戒菸讓我 **排便不順暢**...
- 戒菸讓我 **兩手空空** 感覺很奇怪...

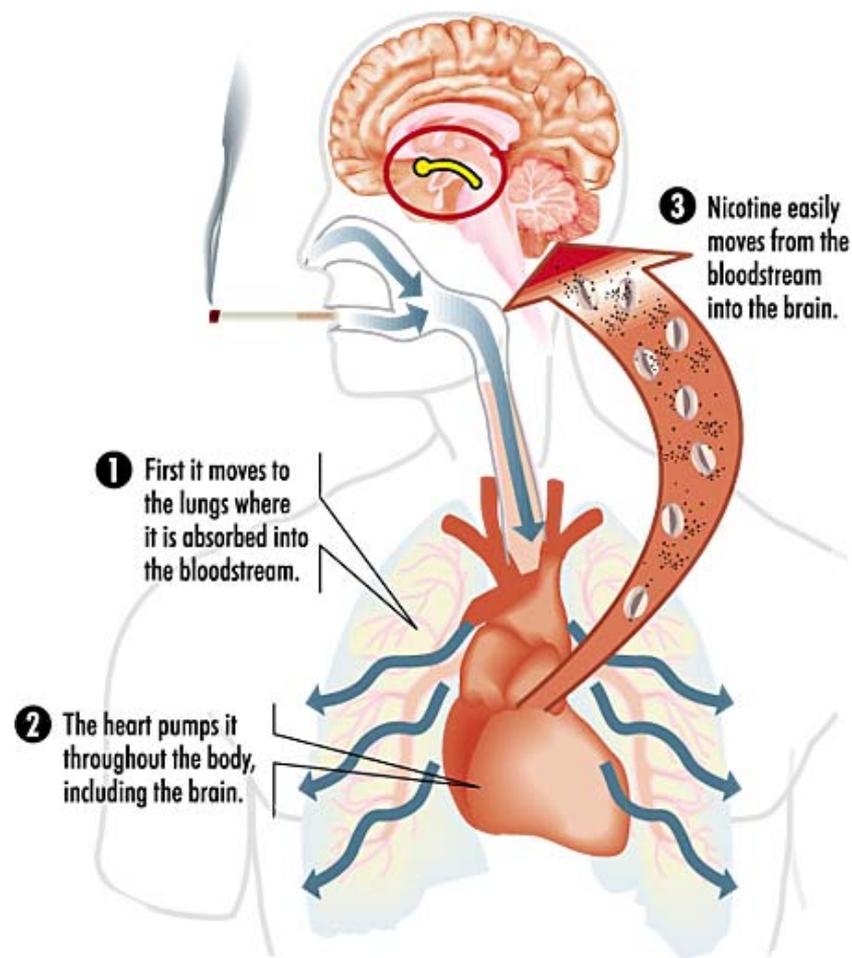


尼古丁成癮：吸菸成癮的原因

- 香菸燃燒的產物超過四仟種，其中兩百多種有害人體健康。尼古丁具有高度的成癮性，是香菸的主要成份之一
- 吸菸導致尼古丁依賴，不吸菸時，身體有不舒服的感覺，吸菸成為一種「不得不」的行為。菸品所造成的身體依賴和心理依賴是十分嚴重的。對某些人而言，尼古丁的成癮強度等同於海洛因與古柯鹼或甚至更強。
- 慢性吸菸者大多為**尼古丁成癮**，體內必須隨時保有相當濃度的尼古丁，一旦濃度下降，便會出現不愉快或難以忍受的症狀，此時得盡快點上一根菸，即時補充所需的尼古丁
- 吸菸後尼古丁到腦部僅需8秒鐘，腦中尼古丁造成**短暫性警覺性增高, 注意力集中**
- 尼古丁是菸草中的主要成份，具有成癮的性質。尼古丁經由肺部黏膜吸收後直接作用於中樞神經系統，使得吸菸者產生飄飄感覺、降低壓力感，並提高情緒和認知功能。

尼古丁成癮：吸菸成癮的原因

- 尼古丁是菸草中的主要成份，具有成癮的性質。
- 慢性吸菸者多為尼古丁成癮，體內必須隨時保有相當濃度的尼古丁。一旦濃度下降，便會出現不愉快或難以忍受的症狀，此時得緊快地點上一根香菸，即時補充所需的尼古丁。
- 對某些人而言，尼古丁的成癮強度等同於海洛因與古柯鹼或甚至更強。



您也許缺乏戒菸的自信心，害怕失敗

1. 有些人不相信自己有足夠的意志力去戒菸，而事實上，每個人的意志力並不是恆定不變的。你可能在一開始戒菸的時候有很強的意志力，隨著時間，在菸癮的慾望下，你意志力逐漸減退甚至消失，所以僅靠意志力來戒菸是不夠的。另一方面來說，不管意志力是強或弱，都有可能把菸戒掉喔！
2. 若你對自己戒菸習慣和戒菸計畫有充分了解與準備，再加上增強自己的信心，就不會遭遇到太多困難。缺乏信心可能會阻礙自己的戒菸。當你考慮要開始戒菸時，感覺焦慮、緊張是正常的現象
3. 吸菸者在戒菸過程中常常會出現「偶然破戒」（偶爾抽一支菸，但能夠繼續堅持戒菸）或者是「復抽」（再次成為吸菸者）的問題。再次吸菸並不是因為意志力不足的關係，這表示戒菸的人需要找出一些更適合的因應對策，來協助自己在下一次戒菸的時候能夠突破復抽的難關。
4. 最重要的是利用你生活中成功克服困難的經驗來增加自信心。在你人生經歷中，也許有成功戒掉喝酒或吃檳榔的習慣，克服工作上的困難，有毅力的學習一項才藝，克服了自己依賴的個性等。這些成功改變習慣和解決問題的生活策略與過程，都可以同樣運用在戒菸上。

缺乏戒菸的自信心，害怕失敗

1. 我常常意志力不足，戒好幾次都戒不了菸
2. 我覺得戒菸很困難，讓我很焦慮，我沒甚麼信心
3. 我已經戒了一段時間，但是又破戒了
4. 要怎麼要增強我的戒菸信心？



讓您感覺矛盾萬分的菸癮

- 知道抽菸的危險，但周圍環境的誘因及菸癮真大，讓您一定很矛盾。
- 您應了解自己為什麼需要抽菸？自己對菸的感受？每次對抗菸癮都是一個主控權的爭奪戰，知道自己有選擇不抽菸的自由，體會到尼古丁的依賴與成癮性，會使得不抽菸的自由更顯珍貴。每天夢想著，再過一段時間就能重獲自由，可以過著不吸菸的健康生活！
- 您要知道，專業諮詢人員可提供您心理的支持，也可陪伴您家人一起支持您。藥師可提供免費的戒菸諮詢相關資訊，透過與藥師的討論，來協助您擬定戒菸策略與計畫；陪伴您戒菸的整個過程，來克服戒菸的焦慮與不安。

令自己矛盾萬分的菸癮

- 時常晚上咳到睡不著，看電影時，又看到主角因肺癌插管的畫面，再想到自己家族有肺癌病史，而心生警惕。
- 由於周圍朋友抽菸的刺激，加上工作與環境壓力，帶著「抽一兩口沒關係」的想法允許自己再度點起菸。



用體重增加當理由來拒絕戒菸是不明智的!!

- 當我們吸菸時，神經系統會很快增加心跳速率，使新陳代謝速率增加3-10%，這現象可持續30分鐘左右。所以戒菸初期，常因為尼古丁停止補充，而使身體基礎代謝恢復正常(趨緩)，導致熱量消耗減少。同時因為嗅覺/味覺的改善，而使食物變美味，食慾增加，而增加熱量攝取。
- 戒菸的人也常因為滿足口慾，而增加點心、零食的攝取量，所以戒菸常會使體重略為增加，若不加強注意，會增加2至5公斤。但千萬不可因為害怕體重增加而拒絕戒菸，作為繼續吸菸的借口，要知道吸菸對健康的負面影響可是遠超過減重的效應。有許多戒菸替代的治療方法可選擇，能有效緩解戒菸過程中的痛苦。
- 那我們應該如何防止體重上升呢？基本上可以秉持飲食均衡、清淡、自然、高纖、低熱量的原則，同時增加運動量，自然可以減少戒菸時體重上升的機會了！

用體重增加當理由來拒絕戒菸是不明智的!!

戒菸者常會拿吃東西來彌補抽菸的口慾，或因戒菸而胃口變好，體重易增加。這成為一些人拒絕戒菸的理由。

1. 戒菸後新陳代謝速度減慢，熱量消耗減少了。
2. 味覺/嗅覺改善，更感食物美味，食慾增加。
3. 吸菸的口慾，以其他食物替代(如：零食、口香糖)，增加了熱量的攝取。

戒菸可能會使體重略為增加 2 至 5 公斤之間。戒菸者要想防止體重增加，就應適當減少飲食(一天約減少 300 kcal~500 kcal)或增加運動量。常測量並控制體重

您若現在就戒菸，可提升許多健康感受

短期效益：

- 20分鐘：血壓及心跳恢復正常
- 1小時後：室內空氣品質上升
- 8小時：血中含氧量恢復正常，心肌梗塞機會開始下降
- 24小時：體內一氧化碳大量減少，心臟病機率開始降低
- 48小時：味覺與嗅覺逐漸恢復
- 72小時：呼吸變輕鬆，體力增加，體內尼古丁含量幾乎排空
- 7天後，身上不再有菸臭味

中期效益：

- 2週：牙齒變白，呼吸更順暢
- 2~12週後：精力充沛，血液循環功能恢復，走路變得更輕鬆
胃潰瘍降低，皮膚變好
- 3-9月：咳嗽、哮喘與呼吸問題大幅減少，肺功能增加10%
- 1年：心臟病發作機會減半

我現在就戒菸，對健康有何影響？

一個星期後可
看到：

- ✓ 空氣清新
- ✓ 食物美味
- ✓ 沒有菸臭
- ✓ 牙齒變白

一個月以後：

- 精力充沛，血循環改善
- 呼吸系統疾病減少，較不易得感冒
- 胃潰瘍發生率下降
- 咳嗽減少
- 皮膚彈性增加
- 性生活品質提昇

下定決心排除戒菸障礙

— 取代吸菸的方法 (1)

還沒做好開始戒菸的準備嗎？沒關係，開始戒菸前，先讓您在回想自己是為了什么原因而吸菸的？是什麼原因造成您吸菸成癮並有障礙戒菸的？從這兒來選定最適合您的戰鬥模式！

當受到外界刺激
會特別想吸菸的
人，你可以有這些
比吸菸更好的
方式…

刺激型

將窗戶打開，做一些柔軟體操
以冷水洗臉
去散散步
以薄荷牙膏刷牙
複誦不吸菸的好處

做10次深呼吸
淋浴
以牙線清潔牙齒
喝一杯冰水

掌握型

轉轉筆、甩甩筆
玩或擲錢幣
動手做東西
玩握力棒、橡皮筋
做手部伸展運動

玩掌中球
喝一杯牛奶或果汁
插花
甩甩手
保持手的忙碌

總是習慣手上握
有一根菸的你，
還有很多更好更
健康的選擇…

下定決心排除戒菸障礙

— 取代吸菸的方法 (1)

我是如何開始吸菸的？是甚麼原因讓我成癮？

當受到外界刺激
會特別想吸菸的
人，你可以有這些
比吸菸更好的
方式…

刺激型

將窗戶打開，做一些柔軟體操
以冷水洗臉
去散散步
以薄荷牙膏刷牙
複誦不吸菸的好處

做10次深呼吸
淋浴
以牙線清潔牙齒
喝一杯冰水

掌握型

轉轉筆、甩甩筆
玩或擲錢幣
動手做東西
玩握力棒、橡皮筋
做手部伸展運動



玩掌中球
喝一杯牛奶或果汁
插花
甩甩手
保持手的忙碌

總是習慣手上握
有一根菸的你，
還有很多更好更
健康的選擇…

下定決心排除戒菸障礙

- 取代吸菸的方法 (2)

若您總是靠菸來減低內心緊張，還可以利用這些方式來讓你不再生氣...

減少緊張型

深呼吸
到戶外走走
充分的休息
和朋友聊天
泡個溫水澡

放鬆運動
輕快的散步
反覆說：『我喜歡不吸菸』
種種花、拔拔草

若您認為吸菸可以很愉快，何不試試這些真正能夠放鬆身心的方法...

愉快放鬆型

有時在早晨睡個覺
輕鬆的散散步
拜訪一位朋友
到戶外走走

泡個溫水澡
閱讀一篇愉快的故事
做放鬆運動
森林浴

下定決心排除戒菸障礙

- 取代吸菸的方法 (2)

若您總是靠菸來減低內心緊張，還可以利用這些方式來讓你不再生氣……

減少緊張型

深呼吸
到戶外走走
充分的休息
和朋友聊天
泡個溫水澡



放鬆運動
輕快的散步
反覆說：『我喜歡不吸菸』
種種花、拔拔草

若您認為吸菸可以很愉快，何不試試這些真正能夠放鬆身心的方法……

愉快放鬆型

有時在早晨睡個覺
輕鬆的散散步
拜訪一位朋友
到戶外走走

泡個溫水澡
閱讀一篇愉快的故事
做放鬆運動
森林浴

下定決心排除戒菸障礙

- 取代吸菸的方法 (3)

若吸菸已經成為你生活中一個習慣，趁機開始建立新的習慣吧…

習慣型

喝一杯水

以新習慣取代舊習慣

保持手的忙碌

聽音樂

散步

喝一杯果汁

做一些拉筋運動

反覆對自己說：『我喜歡成為不吸菸者』

若吸菸已經讓你成癮，利用這些方法可以轉移你的注意力…

成癮型

運動

看著你的手錶從 100 倒數到 1

吃無糖口香糖

轉移注意力

餐後去散個步

吃新鮮水果及蔬菜

喝水或果汁

下定決心排除戒菸障礙

— 取代吸菸的方法 (3)

若吸菸已經成為你生活中一個習慣，趁機開始建立新的習慣吧…

習慣型

喝一杯水

以新習慣取代舊習慣

保持手的忙碌

聽音樂

散步

喝一杯果汁

做一些拉筋運動

反覆對自己說：『我喜歡成為不吸菸者』

若吸菸已經讓你成癮，利用這些方法可以轉移你的注意力…

成癮型

運動

看著你的手錶從 100 倒數到 1

吃無糖口香糖

轉移注意力

餐後去散個步

吃新鮮水果及蔬菜

喝水或果汁

下定決心排除戒菸障礙

- 戰勝令人害怕的戒斷症狀 (4)

- 如果你無法開始戒菸，是因為害怕戒斷症狀，別擔心！讓我們一起來戰勝它！

開始戒菸後，可能會出現令你難受的戒斷症狀，這表示你的身體正在和菸癮對抗，正在努力的擺脫菸癮，所以別緊張！別擔憂！這些症狀很快就會過去的！

讓你不舒服的戒斷症狀

因應對策

昏眩、頭暈及頭痛對策

- 可能的話，躺下五分鐘
- 做放鬆脖子及上身的運動
- 打開窗戶或出去呼吸新鮮空氣
- 晚上睡好覺、有空閉目養神
- 如果需要的話，服用由醫生給你不含咖啡因的藥物

嘴巴乾燥的對策

- 喝點水、果汁或牛奶
- 刷牙
- 做深呼吸，吸氣維持5秒鐘才呼出

下定決心排除戒菸障礙

- 戰勝令人害怕的戒斷症狀 (4)

- 如果你無法開始戒菸，是因為害怕戒斷症狀，別擔心！讓我們一起來戰勝它！

讓你不舒服的戒斷症狀

昏眩、頭暈及頭痛對策

因應對策

- 可能的話，躺下五分鐘
- 做放鬆脖子及上身的運動
- 打開窗戶或出去呼吸新鮮空氣
- 晚上睡好覺、有空閉目養神
- 如果需要的話，服用由醫生給你不含咖啡因的藥物



嘴巴乾燥的對策

- 喝點水、果汁或牛奶
- 刷牙
- 做深呼吸，吸氣維持5秒鐘才呼出

下定決心排除戒菸障礙

— 戰勝令人害怕的戒斷症狀 (5)

這戒斷症狀表示你的身體正在和菸癮對抗，正在努力的擺脫菸癮，所以別緊張！別擔憂！這些症狀很快就會過去的！

讓你不舒服的戒斷症狀

因應對策

咳嗽的對策

- 不要服用抗生素
- 儘可能溫和地咳嗽
- 喝一杯溫水來濕潤嘴巴

有刺痛感的對策

- 洗個溫水澡
- 找個人來按摩刺痛的部位
- 輕快的散步
- 用溫水和不太冷的水交互淋浴
- 用浴巾來擦拭覺得刺痛的部位

下定決心排除戒菸障礙

- 戰勝令人害怕的戒斷症狀 (5)

- 別擔心戒斷症狀！讓我們一起來戰勝它！

讓你不舒服的戒斷症狀

因應對策

咳嗽的對策

- 不要服用抗生素
- 儘可能溫和地咳嗽
- 喝一杯溫水來濕潤嘴巴

有刺痛感的對策

- 洗個溫水澡
- 找個人來按摩刺痛的部位
- 輕快的散步
- 用溫水和不太冷的水交互淋浴
- 用浴巾來擦拭覺得刺痛的部位



下定決心排除戒菸障礙

— 戰勝令人害怕的戒斷症狀 (6)

這戒斷症狀表示你的身體正在和菸癮對抗，正在努力的擺脫菸癮，所以別緊張！別擔憂！這些症狀很快就會過去的！

讓你不舒服的戒斷症狀 因應對策

焦慮及緊張的對策

- 做幾下深呼吸
- 散步或做些輕微的柔軟操
- 放鬆、躺下
- 改變想法，轉移注意力，想一些你以往愉快的經驗

憂鬱的對策

- 運動，任何型式的有氧運動都好
- 洗個溫水澡，冷靜下來，並以浴巾用力的擦拭
- 喝些果汁
- 想想你生命中最令你振奮的時光
- 改變想法
- 找朋友聊聊

下定決心排除戒菸障礙

— 戰勝令人害怕的戒斷症狀 (6)

- 別擔心戒斷症狀！讓我們一起來戰勝它！

讓你不舒服的戒斷症狀 因應對策

焦慮及緊張的對策

- 做幾下深呼吸
- 散步或做些輕微的柔軟操
- 放鬆、躺下
- 改變想法，轉移注意力，想一些你以往愉快的經驗



憂鬱的對策

- 運動，任何型式的有氧運動都好
- 洗個溫水澡，冷靜下來，並以浴巾用力的擦拭
- 喝些果汁
- 想想你生命中最令你振奮的時光
- 改變想法
- 找朋友聊聊

下定決心排除戒菸障礙

— 戰勝令人害怕的戒斷症狀 (7)

這戒斷症狀表示你的身體正在和菸癮對抗，正在努力的擺脫菸癮，所以別緊張！別擔憂！這些症狀很快就會過去的！

讓你不舒服的戒斷症狀

因應對策

腹瀉的對策

- 放輕鬆
- 多吃固態食物，少喝果汁及少吃水果，多喝水
- 不要喝牛奶、不吃辛辣與油膩食物
- 需要的話看醫生

便秘的對策

- 多吃水果及粗糙的食物
- 放輕鬆
- 做運動
- 需要的話吃一些溫和的通便劑

下定決心排除戒菸障礙

— 戰勝令人害怕的戒斷症狀 (7)

- 別擔心戒斷症狀！讓我們一起來戰勝它！

讓你不舒服的戒斷症狀

因應對策

腹瀉的對策

- 放輕鬆
- 多吃固態食物，少喝果汁及少吃水果，多喝水
- 不要喝牛奶、不吃辛辣與油膩食物
- 需要的話看醫生

便秘的對策

- 多吃水果及粗糙的食物
- 放輕鬆
- 做運動
- 需要的話吃一些溫和的通便劑

請確定您一定要戒菸的理由 (1)

過去曾經有很多理由讓您開始吸菸

現在讓我提出更多理由讓您一定要戒菸！

- 戒菸的理由是為了讓您「得到更多的好處」，下列把自己覺得重要的寫下來，時時提醒自己…

生理上的好處

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 改善健康及身心 | <input type="checkbox"/> 減少罹患支氣管炎及肺氣腫的機會 |
| <input type="checkbox"/> 改善嗅覺及味覺 | <input type="checkbox"/> 減少感冒及傷風 |
| <input type="checkbox"/> 牙齒及手指不會黑黑黃黃的 | <input type="checkbox"/> 改善皮膚，減少皺紋 |
| <input type="checkbox"/> 口氣更清新 | <input type="checkbox"/> 因血液循環得以改善以至手腳更溫暖 |
| <input type="checkbox"/> 增加活力及耐力 | <input type="checkbox"/> 減少咳嗽 |
| <input type="checkbox"/> 減少罹患癌症及心臟病的機會 | <input type="checkbox"/> 其他益處 |

下定決心

我一定要戒菸 (1)

過去曾經有很多理由讓我開始吸菸，
但有更多的理由讓我一定要戒菸！

生理上的好處

- 改善健康及身心
 - 改善嗅覺及味覺
 - 牙齒及手指不會黑黑黃黃的
 - 口氣更清新
 - 增加活力及耐力
 - 減少罹患癌症及心臟病的機會
 - 減少罹患支氣管炎及肺氣腫的機會
 - 減少感冒及傷風
 - 改善皮膚，減少皺紋
 - 因血液循環得以改善以至手腳更溫暖
 - 減少咳嗽
 - 其他益處
-

請確定其他您一定要戒菸的理由 (2)

請確定在經濟上的好處有哪些？在情緒上的好處
有哪些？請都寫下來，時時提醒自己…

經濟上的好處

- 省下平日購買香菸的花費
 - 減少醫療開支
 - 有更多就業機會
 - 減少保險支出
 - 減少香菸對衣物及傢俱的損壞
 - 降低社會成本，如不會製造二手菸
 - 其他益處
-

情緒上的好處

- 更能掌握自己的人生
 - 獲得一種心曠神怡的感覺
 - 獲得成功、自信的感覺
 - 增加自信心去改變習慣
 - 沒有伴隨吸菸而來的罪惡感
 - 戒除掉壞習慣，讓我更喜歡自己
 - 獲得戰勝菸癮的成就感
 - 其他益處
-

下定決心

我一定要戒菸 (2)

過去曾經有很多理由讓我開始吸菸
但有更多的理由讓我一定要戒菸！

經濟上的好處

- 省下平日購買香菸的花費
- 減少醫療開支
- 有更多就業機會
- 減少保險支出
- 減少香菸對衣物及家俱的損壞
- 降低社會成本，如不會製造二手菸
- 其他益處

情緒上的好處

- 更能掌握自己的人生
- 獲得一種心曠神怡的感覺
- 獲得成功、自信的感覺
- 增加自信心去改變習慣
- 沒有伴隨吸菸而來的罪惡感
- 戒除掉壞習慣，讓我更喜歡自己
- 獲得戰勝菸癮的成就感
- 其他益處

請確定其他您一定要戒菸的理由 (3)

請確定在社交上的好處有哪些？對家庭的好處有哪些？請都寫下來，時時提醒自己…

社交上的好處

- 更為社會大眾所接受
 - 自由自在地與朋友坐在餐廳的不吸菸區用餐
 - 更能享受禁止吸菸的活動，如看電影、旅遊等〈無須找機會吸一口菸〉
 - 不再製造二手菸而傷害了他人
 - 不再找藉口
 - 其他益處
-

對家庭的好處

- 改善與我同住的人的健康
- 為孩子做一個好榜樣
- 更多時間與家人一起享受其他活動
- 房子汽車衣服都能散發清新香氣

下定決心

我一定要戒菸 (3)

過去曾經有很多理由讓我開始吸菸
但有更多的理由讓我一定要戒菸！

社交上的好處

- 更為社會大眾所接受
 - 自由自在地與朋友坐在餐廳的不吸菸區用餐
 - 更能享受禁止吸菸的活動，如看電影、旅遊等〈無須找機會吸一口菸〉
 - 不再製造二手菸而傷害了他人
 - 不再找藉口
 - 其他益處
-

對家庭的好處

- 改善與我同住的人的健康
- 為孩子做一個好榜樣
- 更多時間與家人一起享受其他活動
- 房子汽車衣服都能散發清新香氣

您是否已準備戒菸？

若現在你已經下定決心要開始戒菸，請和我一起填寫這張“戒菸計畫檢查表”，訂定你開始戒菸的日期，一起為你的戒菸計畫作準備！ 成功指日可待！

馬上就要做的事：

- 決定您開始不吸菸的日期及時間：

 年 月 日 時 分，恭喜您！您的生命將重新開始！

- 分析您現在的吸菸行為已及您的吸菸類型

戒菸日倒數計時的準備：

- 減少每日吸菸的數目
- 留意接下來每天您所吸菸的量（您的吸菸日記）
- 列出戒菸的理由及好處
- 避免飲用以往與您吸菸有關的飲料（如咖啡、茶、酒…）

戒菸前一天的準備：

請您於 年 月 日您方便時間，到社區藥局接受藥師指導戒菸！

- 有8小時的睡眠
- 準備大量水果及低糖果汁
- 告知你的家人與朋友，您停止吸菸的決定，並期望他們支持您
- 再確任您的決定：我選擇做一個不吸菸的人

戒菸日的準備：

- 丟棄香菸與菸具
- 拒絕吸菸的誘惑，有衝動時去喝一杯水，做深呼吸，使用替代療法
- 歡迎到藥局接受藥師指導

運動，休息~ 均衡：

- 請醫師或藥師給您運動的建議，並開使您的運動計畫
- 充分休息
- 吃清淡食物，均衡飲食，避免零食
- 在這戒菸期間避免承擔重大壓力事件

下定決心

決定戒菸日期-戒菸計畫檢查表

馬上就要做的事：

- 決定您開始不吸菸的日期及時間：

____年 ____月 ____日 ____時 ____分，恭喜您！您的生命將重新開始！

- 分析您現在的吸菸行為已及您的吸菸類型

戒菸日倒數計時的準備：

- 減少每日吸菸的數目
- 留意接下來每天您所吸菸的量（您的吸菸日記）
- 列出戒菸的理由及好處
- 避免飲用以往與您吸菸有關的飲料（如咖啡、茶、酒…）

戒菸前一天的準備：

- 請您於 ____年 ____月 ____日您方便時間，到社區藥局接受藥師指導戒菸！
- 有8小時的睡眠
- 準備大量水果及低糖果汁
- 告知你的家人與朋友，您停止吸菸的決定，並期望他們支持您
- 再確任您的決定：我選擇做一個不吸菸的人

戒菸日的準備：

- 丟棄香菸與菸具
- 拒絕吸菸的誘惑，有衝動時去喝一杯水，做深呼吸，使用替代療法
- 歡迎到藥局接受藥師指導

運動，休息~ 均衡：

- 請醫師或藥師給您運動的建議，並開使您的運動計畫
- 充分休息
- 吃清淡食物，均衡飲食，避免零食
- 在這戒菸期間避免承擔重大壓力事件

第三類：你/妳已準備戒菸嗎？

- 是的！您已非常肯定您想戒菸！
- 希望您能規劃一個月內的戒菸計畫！

請到上一頁，拿出“戒菸計畫檢查表”

- 我們先一起填寫這張“戒菸計畫檢查表”，決定你的一個戒菸日，一起為你的戒菸計畫作準備！

第三類：你/妳已準備戒菸嗎？

- 是的！我非常肯定我想戒菸！
- 我希望能規劃一個月內的戒菸計畫！

這時候藥師能夠提供的協助有...

1. 決定戒菸日期！
2. 幫助擬定戒菸計畫！



決定一個戒菸日並製作戒菸月曆

- 您要決定一個戒菸日，從那一天開始就不要再抽菸
- 日期最好是您想戒菸的7~10天內
 - 若您比較會因忙碌或緊張而抽菸，建議訂在周末或假日
 - 若您比較會在休閒時間抽菸，建議訂在上班日
 - 選一個您值得紀念的日子
 - ∩ 結婚紀念日，自己或另一半生日
 - ∩ 小孩的生日
 - ∩ 一個月的第一天
 - ∩ 國定假日
- 如果沒有特別的日子，就選日不如撞日
- 您可以製作一份月曆，將戒菸計畫寫在上面，譬如何時藥師會打電話，何時需看醫師門診

製作戒菸月曆

- 我要決定哪一天是我的戒菸日嗎？
- 我需製作一份月曆，將戒菸的計劃寫在上面

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
月 / 日	0天 到社區藥局接受指導	1 結婚紀念日 為了家人的健康，我要戒菸！ 	2 藥師說會打電話來 	3 	4 藥師說會打電話來 	5 
6	7  戒菸一個禮拜，老婆說要給我神秘小禮物 	8回診	9	10	11

幫助個案為戒菸日而準備的方法

- 請您在月曆上您選定的戒菸日上作一個記號
- 告訴您的家人與朋友，您要開始過戒菸的日子
- 依醫師或您所決定之戒菸方案執行(需確定個案會不會使用尼古丁替代療法?)
- 練習說：「謝謝，我不吸菸！」
- 先找好支持您的人，他可能是一起要準備戒菸的朋友，或已經戒菸成功的人，而願意幫助您
- 教您斷除想吸菸的念頭
 - 試著在鏡子前看自己點菸的蠢像
 - 以無糖口香糖、蔬果等替代香菸來達到提神的作用
 - 不要清洗煙灰缸(或收集菸蒂)，以提醒已吸了多少支香菸
 - 練習身邊不帶香菸，告訴自己抽菸的壞處，真不能再抽

有一些幫助您為戒菸日而準備的方法

- 在月曆上您選定的戒菸日作一個記號
- 告訴您的家人與朋友，您要開始過戒菸的日子
- 依醫師或自己所決定之戒菸方案執行(您會不會使用尼古丁替代療法?)
- 練習說：「謝謝，我不吸菸！」
- 存放一些無糖口香糖、蔬果等
- 先找好支持您的人，他可能是一起要準備戒菸的朋友，或已經戒菸成功的人，而願意幫您



30天作戰計劃 (1)

擬定戒菸計畫－書寫不吸菸日誌

● 養成寫下『不吸菸日誌』的習慣

1. 請先寫下您的姓名，再寫下決定開始不吸菸的日期，是星期幾？
2. 在戒菸日之後，每當你不吸菸，便在那一天的框框內寫上你喜歡的記號
3. 如果想吸菸，但是成功克服了這個衝動，馬上把成功經驗寫下來
4. 如果又抽菸，不要氣餒，寫下你所抽的香菸數目，以及抽菸的理由
5. 時時提醒自己戒菸的理由，告訴自己『我喜愛成為一個不吸菸的人！』

『_____』的不吸菸日誌							『_____』的不吸菸日誌	
我的戒菸日： 年 月 日							我的戒菸日： 年 月 日	
星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期	我吸菸了，因為 我吸菸了，因為	
日	一	二	三	四	五	六		
							我吸菸了，因為	
							我吸菸了，因為	
							我吸菸了，因為	
							我吸菸了，因為	
							我吸菸了，因為	
							我吸菸了，因為	
							我吸菸了，因為	
							我吸菸了，因為	
							我吸菸了，因為	
							我吸菸了，因為	

30天作戰計劃 (1)

擬定戒菸計畫 - 不吸菸日誌

『 _____ 』的不吸菸日誌

我的戒菸日： 年 月 日

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六

『 _____ 』的不吸菸日誌

我的戒菸日： 年 月 日

我成功對抗菸癮了，因為

月 日

我成功對抗菸癮了，因為

月 日

我吸菸了，但我不氣餒，因為這讓我更了解自己問題的所在，我吸菸是因為

月 日

我吸菸了，但我不氣餒，因為這讓我更了解自己問題的所在，我吸菸是因為

月 日

30天作戰計劃 (2)

擬定戒菸計畫 - 支持與獎勵

- 遠離香菸的任何一刻，都代表著屬於您的勝利！應獎賞自己的勝利，那能讓您高興，並確定你對戒菸的承諾。
- 獎品不需要名貴，重點是要有意義，可挑選自己喜愛的東西，並在領完一次獎品後盡快計畫下一份獎品！

30天作戰計劃 (2)

擬定戒菸計畫 - 支持與獎勵

- 記錄你為每一次勝利所設的獎賞

維持不吸菸的時間	勝利的獎賞	領取日期
一天		
三天		
一週		
二週		
一個月		
三個月		
六個月		
九個月		
十二個月		

30天作戰計劃 (3)

擬定戒菸計畫 - 支持與獎勵

- 除了獎勵以外，定期和支持你的朋友或家人討論表格內的事項，並記錄下來也是很重要的！他們永遠都會是支持你戒菸的最大力量！

第一週 (月 日 ~ 月 日)

這一週因為我不吸菸遇到最美好的事情是…

這一週因為我不吸菸遇到最大的困難是…

面對這樣的困難，我可以應付得很好嗎？

接下來幾週，我該如何面對這樣的問題？

這一週我遇到的其他問題是…

我需要新的解決方法嗎？若需要，方法是？

度過了這一週，我給自己的獎勵是…

30天作戰計劃 (3)

擬定戒菸計畫 - 支持與獎勵

第一週 (月 日 ~ 月 日)

這一週因為我不吸菸遇到最美好的事情是…

這一週我不吸菸遇到最大的困難是…

面對這樣的困難，我可以應付得很好嗎？

接下來幾週，我該如何面對這樣的問題？

這一週我遇到的其他問題是…

我需要新的解決方法嗎？若需要，方法是？

度過了這一週，我給自己的獎勵是…

30天作戰計劃 (4)

戒菸成功的信心 - 克服心理障礙

心理障礙	轉個彎
戒菸是很困難、不容易成功的...	不要害怕，要對自己有信心，戒斷的痛苦不會持續超過一個星期。上百萬的人已成功地戒菸了，您也一定能成功。
我已經失敗好幾次了，這次我也一定沒辦法堅持下去...	千萬不可以氣餒，要對自己有信心，大家都是嘗試中學習，您過去的經驗都是很好的練習，放心，這次您有更多的資訊來幫助您堅持到底。
吸菸能夠幫助我放鬆...	尼古丁一開始能讓我放鬆，隨後反而更會令我緊張、憂鬱、甚至恐慌。運動和洗熱水澡才能真正幫您的放鬆！
沒有菸是一種極大的痛苦...	是的，更何況您已經依賴它這麼多年了...但如果您能利用身旁的各種資源來對付菸癮，那將會大大減低因為不吸菸而導致的不舒服。

30天作戰計劃 (4)

戒菸成功的信心 - 克服心理障礙

心理障礙	轉個彎
戒菸是很困難、不容易成功的…	不要害怕，要對自己有信心，戒斷的痛苦不會持續超過一個星期。上百萬的人已成功地戒菸了，我也一定能成功。
我已經失敗好幾次了，這次我也一定沒辦法堅持下去…	千萬不可以氣餒，要對自己有信心，我們總是在嘗試中學習，我過去的經驗都是很好的練習，放心，這次我有更多的資訊來幫助我堅持到底。
吸菸能夠幫助我放鬆…	尼古丁一開始能給我放鬆，隨後反而更會令我緊張、憂鬱、甚至恐慌。運動和洗熱水澡才能真正幫我的放鬆！
沒有菸是一種極大的痛苦…	是的，更何況我已經依賴它這麼多年了…但如果我能利用身旁的各種資源來對付菸癮，那將會大大減低因為不吸菸而導致的不舒服。

30天作戰計劃 (5)

戒菸成功的信心 - 克服心理障礙

心理障礙	轉個彎
吸菸能幫我集中注意力…	吸菸者上癮後，沒有菸就無法集中精神。戒菸成功後，腦中的含氧量增加，精神更能集中，再久沒有菸也不會累！
如果我停止吸菸，體重就會增加…	有更多比吸菸還好的方法可幫助您減輕體重；正確飲食與運動才是最好維持正常體重的方法
吸菸是為了讓我不要焦慮…	吸菸的人更會焦慮！當焦慮時，讓自己安靜下來，想想自己在擔心什麼，在不安什麼，也許，情況根本沒有您想像中的糟糕！靜下來，深呼吸/輕快的散步，能幫助您對抗怒氣及焦慮
不吸菸的話，兩手空空沒事做…	握一枝筆、一塊玉石或是玩小玩具，或者只是握緊雙手，做手部伸展運動，保持手的忙碌

30天作戰計劃 (5)

戒菸成功的信心 - 克服心理障礙

心理障礙	轉個彎
吸菸能幫我集中注意力…	吸菸者上癮後，沒有菸就無法集中精神。戒菸成功後，腦中的含氧量增加，精神更能集中，再久沒有菸也不會累！
如果我停止吸菸，體重就會增加…	有更多比吸菸更好的方法可以幫助我減輕我的體重；正確的飲食與運動才是最好維持正常體重的方法！
吸菸是為了讓我不要焦慮…	吸菸的人更會焦慮！當焦慮時，讓自己安靜下來，想想自己在擔心什麼，在不安什麼，也許，情況根本沒有我想像中的糟糕！靜下來，深呼吸，輕快的散步，能幫助我對抗怒氣及焦慮。
不吸菸的話，兩手空空沒事做…	握一枝筆、一塊玉石或是玩小玩具，或只是握緊雙手，做手部伸展運動，保持手的忙碌

30天作戰計劃 (6)

戒菸成功的信心 - 克服心理障礙

心理障礙	轉個彎
有時我無法抵抗想吸菸的慾望…	避免讓自己陷於那些會想吸菸的慾望情境。事先計劃當處在這些誘惑情境時，您將如何避免的對策…
我看我還是放棄吧！ 我搞砸了，我吸了一根菸…	吸菸是您長期的習慣。您已經成功地渡過了好幾天不吸菸的日子，您已經克服了好幾次菸癮，您真該羨慕自己！ 通常在戒菸成功前常會經歷幾次再吸菸的狀況，別因為吸了一根菸就認為自己失敗！告訴自己：『我希望成為不吸菸的人！我有充足的信心就是會成功。』

30天作戰計劃 (6)

戒菸成功的信心 - 克服心理障礙

心理障礙	轉個彎
有時我無法抵抗想吸菸的慾望…	避免讓自己陷於那些會想吸菸的慾望情境。事先計劃當處在這些誘惑情境時，我將如何避免的對策…
我看我還是放棄吧！ 我搞砸了，我吸了一根菸…	吸菸是我長期的習慣。我已經成功地渡過了好幾天不吸菸的日子，我已經克服了好幾次菸癮，我真羨慕自己！ 通常在戒菸成功前常會經歷幾次再吸菸的狀況，別因為吸了一根菸就認為自己失敗！告訴自己：『我希望成為不吸菸的人！我有充足的信心就是會成功。』

有哪些方法可以幫助你戒菸呢？

- 親友的支持 告訴週遭親友戒菸的決心，請親友不要在自己面前吸菸或請菸、敬菸
- 每天自我提醒 設立戒菸的目標，常常提醒自己一定要戒菸的理由
- 分散注意力 早上起床可做晨間運動，並將屋內尼古丁菸煙清除
- 改變生活習慣 改變生活中和菸有關之行為或習慣
- 尋找菸品替代物 咀嚼口香糖代替吸菸
- 戒菸藥物的使用 至戒菸門診或社區藥局戒菸站等處尋求專業的協助

有哪些方法可以幫助我戒菸呢？

- 親友的支持
- 每天自我提醒
- 分散注意力
- 改變生活作息
- 尋找菸品替代物
- 戒菸藥物的使用



開始戒菸後，為你的生活培養新的習慣

- 擁有想要改變的動機，相信自己能改變習慣
- 確認舊習慣的負面結果
- 選擇一個新習慣以替代舊習慣，找到新習慣的優點及好處
- 用正面激勵的話語來增強新的習慣
- 為自己訂下一張契約，和自己約定要改變舊習慣
- 請家人或朋友支持你的新習慣
- 避開會引起舊習慣的任何人或事
- 不要允許任何逃避的藉口。例如：
「只吸一根菸而已，不會有什麼影響的。」
- 了解暫時又抽菸並不表示戒菸失敗，也不表示會持續抽下去
- 模仿一個不吸菸者的行為
- 創造一個新習慣，你必須：思考它、寫下它、讀它、恭賀它、做它，並且經常重覆它

均衡飲食	每天吃早餐，三餐定時，營養均衡，少吃零食，多吃蔬菜水果五穀雜糧
持久運動	每週至少3~4次，每次30分鐘
充足水份	每天喝至少兩公升水(8杯x 250 cc)，淨化身體
適度陽光	心理放鬆，接近大自然與陽光
節制生活	生活有健康節奏，不抽菸、不喝酒、不濫用藥物，不熬夜，不發脾氣
清新空氣	呼吸清新空氣(避免廢棄與二手菸)，多深呼吸
多休息	身心都有足夠休息，睡眠8小時，每天都感到精力充沛
信賴、依靠	有宗教信仰的支持，有朋友可懇談

開始戒菸 (培養新的習慣)

均衡飲食	每天吃早餐，三餐定時，營養均衡，少吃零食，多吃蔬菜水果五穀雜糧
持久運動	每週至少3~4次，每次30分鐘
充足水份	每天喝至少兩公升水(8杯x 250 cc)，淨化身體
適度陽光	心理放鬆，接近大自然與陽光
節制生活	生活有健康節奏，不抽菸、不喝酒、不濫用藥物，不熬夜，不發脾氣
清新空氣	呼吸清新空氣(避免廢棄與二手菸)，多深呼吸
多休息	身心都有足夠休息，睡眠8小時，每天都感到精力充沛
信賴、依靠	有宗教信仰的支持，有朋友可懇談

開始戒菸（培養新的生活習慣_1）

- 動動腦，在家裡或與朋友共處時我可以怎麼做？

想吸菸的情境	舊習慣	新習慣
早晨醒來時	範例：吸菸	範例：喝水、深呼吸
別人吸菸時		
無聊煩悶時		
感覺孤單時		
飯後休息時		
看電視時		
朋友聚餐時		
去酒店、PUB時		

開始戒菸 (培養新的生活習慣_1)

- 動動腦，在家裡或與朋友共處時我可以怎麼做？

想吸菸的情境	舊習慣	新習慣
早晨醒來時	範例：吸菸	範例：喝水、深呼吸
別人吸菸時		
無聊煩悶時		
感覺孤單時		
飯後休息時		
看電視時		
朋友聚餐時		
去酒店、PUB時		

開始戒菸（培養新的生活習慣_2）

- 動動腦，在工作時我可以怎麼做？

想吸菸的情境	舊習慣	新習慣
別人吸菸時		
講電話時		
感到緊張時		
感到壓力時		
有人遞菸時		
想事情時		
精神不濟時		

開始戒菸 (培養新的生活習慣_2)

- 動動腦，在工作時我可以怎麼做？

想吸菸的情境	舊習慣	新習慣
別人吸菸時		
講電話時		
感到緊張時		
感到壓力時		
有人遞菸時		
想事情時		
精神不濟時		

第四類：最近已戒菸

但錯誤的戒菸法

問是否有訂戒菸計畫，
若沒有，則從制訂戒菸
月曆開始

● 剪菸法

- 把香菸剪短並不會剪斷想抽菸的心情
- 需要的尼古丁量並沒有減少，吸進去的菸量還是不會變
- 香菸是變短了，但是支數變多了，總量沒有變

● 第一口菸法

- 潛意識地吸得又多又深
- 只抽一口就丟掉，戒菸不成，倒是花了不少錢
- 如果冷靜思考三分鐘，又何必再抽那一口

● 忍菸法

- 只靠意志力的戒菸法並不一定適合每一個人
- 對於多年的吸菸者，並不容易成功
- 抽菸是一種成癮現象，不只是一種壞習慣

第四類：最近已戒菸 但錯誤的戒菸法

➤ 剪菸法

- 把香菸剪短並不會剪斷想抽菸的心情
- 所需尼古丁量並沒減少，吸進去的菸量不會變
- 香菸是變短了，但是支數變多了，總量沒有變

➤ 第一口菸法

- 潛意識地吸得又多又深
- 只抽一口就丟掉，戒菸不成，倒是花了不少錢
- 如果冷靜思考三分鐘，又何必再抽那一口

➤ 忍菸法

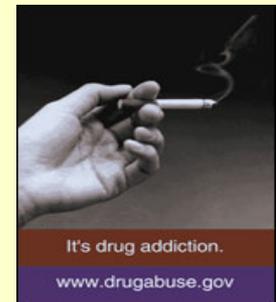
- 只靠意志力的戒菸法並不一定適合每一個人
- 對於多年的吸菸者，並不容易成功
- 抽菸是一種成癮現象，不只是一種壞習慣

最容易戒菸破功的是… (1)

- 家庭與工作的壓力，尤其有不合理要求時
 - 告知他們正戒菸，請他們諒解並支持減少工作負擔
 - 學習舒緩壓力的做法，放鬆/運動
- 我身邊的朋友都是吸菸族，他們請我抽菸時，實在很難拒絕！
 - 對於不想要的東西就說「不要」，他們應諒解
 - 其實90%的吸菸者都想要戒菸，他們也想戒呀！
 - 若戒菸成功就能成為他們的典範，不能放棄呀！
- 讓我再吸一會兒，然後再戒吧！
 - 吸菸會馬上就造成傷害，而且成癮
 - 尼古丁和毒品一樣，很容易上癮
 - 當戒菸的人再抽菸時，會很快回復到以前的惡習

最容易戒菸破功的是… (1)

- 家庭與工作的壓力，尤其有不合理要求時！
 - 告知正戒菸，請他們諒解並支持減少工作負擔
 - 學習舒緩壓力的做法，放鬆/運動
- 我身邊的朋友都是吸菸族，他們請我抽菸時，實在很難拒絕！
 - 其實**90%**的吸菸者都想要戒菸，他們也想戒呀
 - 若戒菸成功就能成為他們的典範，不能放棄呀
- 讓我再吸一會兒，然後再戒吧！
 - 吸菸會馬上就造成傷害，而且成癮
 - 尼古丁和毒品一樣，很容易上癮
 - 當戒菸的人再抽菸時，會很快回復到以前的惡習



最容易戒菸破功的是… (2)

- 我每天回家都會經過香菸攤，要我怎麼戒？
 - 那就換一條路走，或者換一種鄙視眼光看它！
 - 你要香菸攤賺你的錢，又傷害你的健康嗎？
- 看到媒體上的香菸廣告就想抽，怎麼辦？
 - 不要被廣告片了，抽菸不會增加你的社會地位
 - 注意香菸廣告上「吸菸害人害己」的標語
- 我變胖了，不能再戒菸了！
 - 戒菸期間體重可能增加幾公斤，但再抽菸不會讓體重下降
 - 您該做的是繼續戒菸，且注意飲食並多做運動

最容易戒菸破功的是… (2)

- 我每天回家都會經過香菸攤，要我怎麼戒？
 - 那就換一條路走，或者換一種鄙視眼光看它
 - 你要香菸攤賺你的錢，又傷害你的健康嗎？
- 看到媒體上的香菸廣告就想抽，怎麼辦？
 - 不要被廣告騙，抽菸不會增加你的社會地位
 - 注意香菸廣告上「吸菸害人害己」的標語
- 我變胖了，不能再戒菸了！
 - 戒菸期間體重可能增加幾公斤，但再抽菸不會讓體重下降
 - 您該做的是繼續戒菸，注意飲食並多做運動

開始戒菸前一天(第0天)~ 來藥局

- 取出戒菸個案專用紀錄總表與訪談紀錄表
- 給個案戒菸計畫檢查表
- 給予務實的幫忙，例如：與戒菸者協訂戒菸日期、確立尼古丁成癮程度，制訂戒菸計畫，確定適當的尼古丁替代方案，評估戒菸動機或理由，計算吸菸的花費
- 針對戒菸者生理和疾病狀況，確定適當治療的劑量，包括開始/維持/日後劑量之調整
- 注意與尼古丁有交互作用之藥品的使用
- 注意諮詢場所的半隱私性

藥師協助個案開始戒菸

第 0 天 ~ 來藥局

填寫戒菸個案專用紀錄總表與訪談紀錄表

幫助戒菸者...

- ✓ 尼古丁成癮度測量
- ✓ 訂定戒菸計畫
- ✓ 指導尼古丁替代療法
- ✓ 確立戒菸的理由
- ✓ 控制想吸菸的心情



您對尼古丁的成癮度高不高呢？

<4	菸癮程度不高，下定決心，一定能戒菸成功！
4~6	成癮度偏高，需要努力戒除菸癮，成功可期！
7~10	對尼古丁成癮度很高，但是如果專業人員協助，成功率也是很高的唷！

以下情形為尼古丁依賴的危險因子：

- ✓ 一天超過**20**支香菸
- ✓ 起床後30分鐘之內抽**第一支菸**
- ✓ 之前戒菸發生**戒斷症候群**
- ✓ 之前戒菸於**一週內失敗**
- ✓ **憂鬱症**病史
- ✓ **藥物濫用**或**酒精濫用**病史
- ✓ 檢測分數 **> 7** 分

測驗一下你的菸癮吧！

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(0)
在禁菸場所不能吸菸會讓你難忍受嗎？	是(1) 否(0)
哪根菸是你最難放棄的？	早晨第一支菸(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？	是(1) 否(0)
當你嚴重生病時，幾乎整天臥床時還吸菸嗎？	是(1) 否(0)

是否有想吸菸的感覺？

(請配合第二天訪談紀錄表)

- 昨天戒菸一天，你曾經想要抽菸嗎？
- 是不是有不舒服的感覺？
- 當時你是怎麼處理的？
- 評估個案如何處理，是否可以當作經驗分享
- 藥師建議處理情況
- 家人是否對於您的戒菸計劃表示鼓勵或讚賞？
- 朋友是否對於您的戒菸計劃表示鼓勵或讚賞？
- 昨天一天尼古丁替代療法的使用情況？
- 你都是如何使用戒菸口嚼錠(貼片)？

戒菸第二天 藥師會打電話給您

戒菸一天了，是否有想抽菸的感覺？

有沒有產生戒斷症狀？

您周圍親朋好友的支持情形

替代療法使用情形



是否有想吸菸的感覺？

(請配合第四天訪談紀錄表)

- 過去這幾天你曾經想要抽菸嗎？
- 什麼情況下有吸菸的念頭？
- 當時你是怎麼處理的？
 - － 評估處理情況是否可以當作經驗分享
 - － 藥師建議處理情況
- 家人是否對於您的戒菸計劃表示鼓勵或讚賞？
- 朋友是否對於您的戒菸計劃表示鼓勵或讚賞？
 - － 下次戒菸回診，建議你帶支持你戒菸的家屬一同前來
- 重新確認
 - － 戒菸這段期間是不是有不舒服的感覺或症狀
 - － 尼古丁替代療法使用情形
 - － 確認個案是否正確使用尼古丁替代療法？

戒菸第四天 藥師會再電話給您

戒菸三天了，有沒有回去抽菸了？

有沒有產生戒斷症狀？

您周圍親朋好友的支持情形

替代療法使用情形



第 8 天請您回藥局面談

(請配合第八天訪談紀錄表)

●建議您和支持您戒菸的家屬 一同前來

- 瞭解您是否開始又吸菸了？
- 協助重新確認戒菸的理由
- 是否有不舒服的感覺或症狀？
- 尼古丁替代療法使用情形
- 是否正確使用尼古丁替代法？
- 測量血壓、體重
- 是否需轉介其他服務？
- 是否感受到戒菸的好處

指導保持戒菸的成果

- 戒菸是短期的，停止抽菸才是戒菸的目的
- 結束門診追蹤、停止尼古丁替代療法表示戒菸「革命」成功
- 必須「維持」不抽菸、「拒菸」

戒菸動搖時，請思考下列問題

- 戒菸後的益處是否值得珍惜？
- 不要給自己失敗的機會與理由
- 吸菸會造成的負面影響有哪些？
- 多與他人分享戒菸成功的經驗
- 難道非吸菸不可嗎？

第 8 天請您回藥局面談

- 建議您和支持您戒菸的家屬一同前來
- 瞭解您是否開始又吸菸了？
- 協助重新確認戒菸的理由
- 是否有不舒服的感覺或症狀？
- 尼古丁替代療法使用情形
- 是否正確使用尼古丁替代療法？
- 測量血壓、體重
- 是否需轉介其他服務？
- 主題：
 - 是否感覺戒菸的好處
 - 指導持續戒菸



第 15 天, 1, 2, 3 個月 電話追蹤

(請配合第15天, 1, 2, 3個月訪談紀錄表)

- 瞭解您是否開始又吸菸了？
- 協助重新確認戒菸的理由
- 是否有不舒服的感覺或症狀？
- 尼古丁替代療法使用情形
- 是否正確使用尼古丁替代法？
- 測量血壓、體重
- 是否需轉介其他服務？
- 是否感受到戒菸的好處

指導保持戒菸的成果

- 戒菸是短期的，停止抽菸才是戒菸的目的
- 結束門診追蹤、停止尼古丁替代療法表示戒菸「革命」成功
- 必須「維持」不抽菸、「拒菸」

戒菸動搖時，請思考下列問題

- 戒菸後的益處是否值得珍惜？
- 不要給自己失敗的機會與理由
- 吸菸會造成的負面影響有哪些？
- 多與他人分享戒菸成功的經驗
- 難道非吸菸不可嗎？

第 15 天, 1, 2, 3 個月 電話追蹤

- 瞭解您是否開始又吸菸了？
- 協助重新確認戒菸的理由
- 是否有不舒服的感覺或症狀？
- 尼古丁替代療法使用情形
- 是否正確使用尼古丁替代療法？
- 瞭解血壓、體重的變化
- 是否需轉介其他服務？
- 主題：
 - 是否感覺戒菸的好處
 - 指導持續戒菸



吸菸與藥物的交互作用

藥物	交互作用	處理方法
α-blockers (如labetalol及prazosin)	吸菸會增加藥物的代謝	戒菸後可能需調降劑量
Antipsychotics (如olanzapine, haloperidol)	吸菸經由誘導肝臟酵素，增加藥物的代謝	監測精神安定劑的治療效果；吸菸者可能需要較高的劑量才能達到療效
Alprazolam, lorazepam, diazepam	吸菸會興奮中樞神經且增加藥物的清除，降低鎮靜安眠的效果	吸菸者可能需要較高的劑量才能達到療效，戒菸後需調降劑量。
Cimetidine	此藥減少尼古丁的代謝。如無法避免併用，可選用其它之同類藥品（如 ranitidine或famotidine）	監測尼古丁過量之反應，視情況減少所需尼古丁口嚼錠或貼片含量。
H₂ blocker	吸菸會減少此類藥的血中濃度。	使得十二指腸潰瘍的復原率較低、復發率較高可考慮改用黏膜保護劑
Insulin	吸菸減少身體對insulin的吸收	吸菸者視菸量可能增加15%~30%的劑量才能達到療效。戒菸後需調降劑量
Oral contraceptives	增加血管栓塞的機會；增加中風及心肌梗塞的危險性	35歲以上的吸菸者應避免使用
Propranolol (Inderal)	吸菸誘導肝臟酵素↑，增加此藥代謝；增加catecholamines的釋出，因而拮抗藥物的治療效果	①吸菸時劑量要更大，戒菸後需調降劑量 ②可選用較具心臟選擇性的β-blocker
Theophylline	吸菸經由誘導肝臟酵素，增加theophylline的代謝	吸菸者可能需較高劑量才能達到療效。戒菸時這種影響會持續數月~1年。戒菸成功後需調降劑量

吸菸與藥物的交互作用

藥物	交互作用	處理方法
α-blockers(如labetalol及prazosin)	吸菸會增加藥物的代謝	戒菸後可能需調降劑量
Antipsychotics (如olanzapine, haloperidol)	吸菸經由誘導肝臟酵素，增加藥物的代謝	監測精神安定劑的治療效果；吸菸者可能需要較高的劑量才能達到療效
Alprazolam, lorazepam, diazepam	吸菸會興奮中樞神經且增加藥物的清除，降低鎮靜安眠的效果	吸菸者可能需要較高的劑量才能達到療效，戒菸後需調降劑量。
Cimetidine	此藥減少尼古丁的代謝。如無法避免併用，可選用其它之同類藥品（如 ranitidine或famotidine）	監測尼古丁過量之反應，視情況減少所需尼古丁口嚼錠或貼片含量。
H₂ blocker	吸菸會減少此類藥的血中濃度。	使得十二指腸潰瘍的復原率較低、復發率較高可考慮改用黏膜保護劑
Insulin	吸菸減少身體對insulin的吸收	吸菸者視菸量可能增加15%~30%的劑量才能達到療效。戒菸後需調降劑量
Oral contraceptives	增加血管栓塞的機會；增加中風及心肌梗塞的危險性	35歲以上的吸菸者應避免使用
Propranolol (Inderal)	吸菸誘導肝臟酵素↑，增加此藥代謝；增加catecholamines的釋出，因而拮抗藥物的治療效果	①吸菸時劑量要更大，戒菸後需調降劑量 ②可選用較具心臟選擇性的β-blocker
Theophylline	吸菸經由誘導肝臟酵素，增加theophylline的代謝	吸菸者可能需較高劑量才能達到療效。戒菸時這種影響會持續數月~1年。戒菸成功後需調降劑量

有哪些戒菸藥物可供使用？

- **尼古丁替代療法 (NRT使戒菸者體內維持穩定緩慢釋出低量的尼古丁以減少戒菸者感官刺激)**

- 貼片
- 咀嚼錠
- 口含錠
- 吸入劑

治療禁忌：

- ✓ 不穩定型且惡化之心絞痛患者
- ✓ 最近心肌梗塞患者(兩週以內)
- ✓ 嚴重心律不整患者
- ✓ 對尼古丁過敏者

須小心使用：

- 中風急性期
- 惡性高血壓
- 心臟或周邊血管疾病
- 急性胃潰瘍
- 氣管收縮疾病
- 甲狀腺功能亢進
- 第一型糖尿病
- 肝腎功能不良
- 使用口服避孕藥
- 孕婦、授乳婦
- 青少年

- **非尼古丁替代療法 (醫師處方藥)**

(衛生署國民健康局核准用於門診戒菸治療)

- Bupropion
- Varenicline

有哪些戒菸藥物可供使用？

• 尼古丁替代療法 (非處方藥)



不穩定型且惡化之心絞痛患者
最近心肌梗塞患者 (兩週以內)
嚴重心律不整患者
對尼古丁過敏者

非尼古丁替代療法 (處方藥)

- Bupropion
- Varenicline

尼古丁替代療法那麼多，你到底適合哪一種？

衛生署國民健康局核准用於門診戒菸治療:

健保局編碼	品名	成分含量(每片、顆)	包裝
台灣諾華股份有限公司 NOVARTIS			
B0220903EF	Nicotinell TTS 30 克菸貼片30	Nicotine 52.5mg	7片/盒
B022089396	Nicotinell TTS 20 克菸貼片20	Nicotine 35mg	7片/盒
B0220883EG	Nicotinell TTS 10 克菸貼片10	Nicotine 17.5mg	7片/盒
B024431100	Nicotinell Fruit 4mg Chewing Gum 克菸咀嚼錠(水果口味) 4毫克	Nicotine 4mg	96顆/盒(12顆x8片)
B024457100	Nicotinell Fruit 2mg Chewing Gum 克菸咀嚼錠(薄荷口味) 2毫克	Nicotine 2mg	96顆/盒(12顆x8片)
B024458100	Nicotinell Fruit 2mg Chewing Gum 克菸咀嚼錠(水果口味) 2毫克	Nicotine 2mg	96顆/盒(12顆x8片)
B024499100	Nicotinell Fruit 4mg Chewing Gum 克菸咀嚼錠(薄荷口味) 4毫克	Nicotine 4mg	96顆/盒(12顆x8片)
嬌生國際股份有限公司			
B024740100	Nicorette Freshmint medicated Chewing Gum 尼古清薄荷咀嚼錠2毫克	Nicotine 2mg	105片/盒
B024741100	Nicorette Freshmint medicated Chewing Gum 尼古清薄荷咀嚼錠4毫克	Nicotine 4mg	105片/盒
B019312100	Nicorette chewing gum 4mg 尼古清口嚼錠4公絲	Nicotine 4mg	105顆/盒(15顆x7片)
B019313100	Nicorette chewing gum 2mg 尼古清口嚼錠2公絲	Nicotine 2mg	105顆/盒(15顆x7片)
B022538129	NICORETTE Inhaler 10mg 尼古清口腔吸入劑10公絲	Nicotine 10mg	18顆/盒(6顆x3片，附吸入器)
信東股份有限公司SINTONG			
A0386463EH	Smokfree Nicotine TDDS 15 淨菸 經皮戒菸貼片15 號	Nicotine 31.2mg	7片/盒
A0386463EJ	Smokfree Nicotine TDDS 10 淨菸 經皮戒菸貼片10 號	Nicotine 20.8mg	7片/盒
A0386463EK	Smokfree Nicotine TDDS 5 淨菸 經皮戒菸貼片5 號	Nicotine 10.4mg	7片/盒
葛蘭素史克藥廠Glaxo SmithKline			
B024574100	NiQuitin Mint Lozenges 2mg 力抗菸戒菸薄荷片口含錠2毫克	Nicotine 2mg	72片/盒
B024575100	NiQuitin Mint Lozenges 4mg 力抗菸戒菸薄荷片口含錠4毫克	Nicotine 4mg	72片/盒

尼古丁替代療法那麼多，我到底適合哪一種？



尼古丁吸入劑？

戒菸貼片？



口含錠？

咀嚼錠？



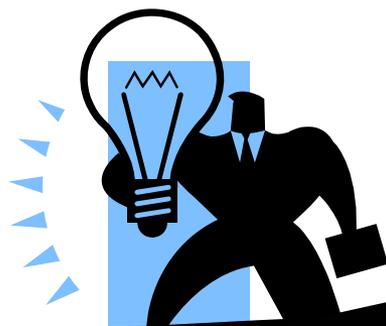
尼古丁替代療法藥品的選擇

情境	建議採用之藥品製劑
開會時突如其來的菸癮	尼古丁咀嚼錠或口含錠可即時幫助戒菸所產生之戒斷癮症
習慣想事情時叨根菸	尼古丁口腔吸入劑使用方式和吸菸方式最為接近，適合習慣吸菸動作者
工作中無法嚼食	可於上班前四小時使用尼古丁貼片
搭機時有菸癮	尼古丁咀嚼錠、口含錠或口腔吸入劑皆可使用，亦可於搭機前四小時使用尼古丁貼片
有吞嚥困難時	尼古丁貼片
長途開車時有菸癮	尼古丁咀嚼錠或口含錠可及時補充體內尼古丁
晚上睡覺會起床想吸菸	貼片讓重度菸癮者於睡眠時仍可維持穩定尼古丁濃度
聚會中受朋友慫恿吸菸	尼古丁口腔吸入劑使用方式和吸菸相似，不影響戒菸期間與吸菸朋友聚會之尷尬情況
覺得嘴巴少了點東西	尼古丁咀嚼錠使用方法類似口香糖，可滿足菸癮來時口腔之咀嚼慾望

尼古丁替代療法藥品的選擇



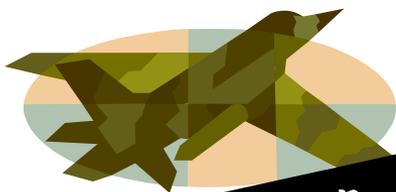
開會時突如其來的煙癮



習慣想事情時叨根菸



工作中無法嚼食



搭機時有菸癮



有吞嚥困難時



長途開車時有菸癮



晚上睡覺會起床想吸菸

尼古丁貼片

 <p>淨菸經皮吸收戒菸貼片 (24小時貼片) Smokfree Nicotine TDDS 尼古丁含量:2.08mg/cm²</p>		No.5	No.10	No.15
	大小 (cm ²)	5	10	15
	Nicotine (mg)	10.4	20.8	31.2
	24H釋出 Nicotine (mg)	4.2	8.3	12.5

 <p>克菸貼片 貼片30 (24小時貼片) Nicotinell TTS 21 mg 24 hours 7 days supply</p>		10號	20號	30號
	大小 (cm ²)	10	20	30
	Nicotine (mg)	17.4	35	52.5
	24H釋出 Nicotine (mg)	7	14	21



尼古丁貼片

 <p>淨菸經皮吸收戒菸貼片 (24小時貼片) Smokfree Nicotine TDDS 適應症: 幫助戒菸 尼古丁含量: 2.08mg/cm² 信東藥品</p>		No.5	No.10	No.15
	大小 (cm ²)	5	10	15
	Nicotine (mg)	10.4	20.8	31.2
	24H釋出 Nicotine (mg)	4.2	8.3	12.5

 <p>克菸貼片 (24小時貼片) Nicotinell TTS 21 mg 24 hours 7 days supply Stop smoking aid Each patch contains 52.5mg nicotine Delivers 21mg of nicotine over 24 hours</p>	 <p>克菸貼片 Nicotinell[®] 30 克菸貼片12週有效戒菸—決心由你來,戒菸就著手 不痛不癢、打針、開口癮癮,一天貼一片,有效又方便, 世界性的突破,保證戒菸原程,只要下定決心,成功指日可待。</p> <p>◆貼片療程及劑量的選擇</p> <table border="1"> <tr> <td>劑量</td> <td>劑型</td> <td>第1-4週</td> <td>第5-8週</td> <td>第9-12週</td> </tr> <tr> <td>一天一包 或以上者</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>10</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>每天使用一片 劑型: 貼片 30 號</td> <td>每天使用一片 劑型: 貼片 20 號</td> <td>每天使用一片 劑型: 貼片 10 號</td> </tr> <tr> <td>一天一包 或以下者</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>10</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>每天使用一片 劑型: 貼片 30 號</td> <td>每天使用一片 劑型: 貼片 20 號</td> <td>每天使用一片 劑型: 貼片 10 號</td> </tr> </table>	劑量	劑型	第1-4週	第5-8週	第9-12週	一天一包 或以上者	30	20	10				每天使用一片 劑型: 貼片 30 號	每天使用一片 劑型: 貼片 20 號	每天使用一片 劑型: 貼片 10 號	一天一包 或以下者	30	20	10				每天使用一片 劑型: 貼片 30 號	每天使用一片 劑型: 貼片 20 號	每天使用一片 劑型: 貼片 10 號		10號	20號	30號
		劑量	劑型	第1-4週	第5-8週	第9-12週																								
		一天一包 或以上者	30	20	10																									
				每天使用一片 劑型: 貼片 30 號	每天使用一片 劑型: 貼片 20 號	每天使用一片 劑型: 貼片 10 號																								
一天一包 或以下者	30	20	10																											
		每天使用一片 劑型: 貼片 30 號	每天使用一片 劑型: 貼片 20 號	每天使用一片 劑型: 貼片 10 號																										
大小 (cm ²)	10	20	30																											
Nicotine (mg)	17.4	35	52.5																											
24H釋出 Nicotine (mg)	7	14	21																											

尼古丁貼片用法_用量

用前圖說明使用貼片步驟

- 建議每日洗澡後使用，尼古丁貼片需貼於清潔乾燥且無體毛的部位，最好介於腰部到頸部之間(不含左胸)。每日貼不同地方，同一部位至少須隔七天才能再貼
- 不可貼在有傷口或疼痛之皮膚處
- 使用貼片後請立即洗手，以免手部碰到口鼻等而受到刺激
- 貼片移除後貼片下皮膚會赤紅一天，若持續或紅腫，則可能是過敏反應
- 使用貼片期間不可抽菸，以免吸收過多的尼古丁
- 治療期間不可超過三個月

尼古丁貼片使用建議劑量

尼古丁貼片使用建議劑量	
菸癮大者 (>20支/天)	
淨菸經皮吸收戒菸貼片	15號(6週)→10號(2週)
克菸貼片	30號→20號→10號 各四週(或4週→2週→2週)
中度菸癮者 (<20支/天)	
淨菸經皮吸收戒菸貼片	15號(2週)→10號(4週)→5號(2週)
克菸貼片	20號(6週)→10號(2週)

尼古丁貼片用法_用量

黏貼後請壓
住貼片十秒



1 用剪刀剪開包裝袋



2 並且撕下貼片



3 貼在上半身，沒有皺折、毛髮
的地方（如背部、手臂）
■ 每天貼不同的位置



4 一天貼一片
■ 使用時間／依個人需要，選擇
在晚上洗完澡或早上貼

圖片來源<http://www.novartis.com.tw>

尼古丁貼片使用建議劑量

菸癮大者 (>20支/天)

淨菸經皮吸收戒菸貼片

15號(6週)→10號(2週)

克菸貼片

30號→20號→10號 各四週(或4週→2週→2週)

中度菸癮者 (<20支/天)

淨菸經皮吸收戒菸貼片

15號(2週)→10號(4週)→5號(2週)

克菸貼片

20號(6週)→10號(2週)

您適合使用尼古丁貼片嗎？

優點

每日一片，使用方便。

不傷腸胃，吞嚥不易者、有咽喉疾病者或潰瘍病史者皆可使用。

長效持續釋放的作用，適合一整天都想抽菸者。

(重度菸癮者睡覺時仍可維持穩定尼古丁濃度，讓使用者能一覺到天明)

24小時貼片可幫助習慣早上起床抽第一根菸者。

缺點

- 沒有機動性，想吸菸時，沒有辦法抑制菸癮，而咀嚼錠或口腔吸入劑藥效來得比較快，可以在特別想吸菸時用得更多，不會想吸菸時就不用。因此，尼古丁貼片可以配合其他尼古丁製劑使用。
- 對行為依賴沒幫助，無法對抽菸慾望立即有效
- 可能產生皮膚刺痛感，微灼燒感 (50%，<5%需停藥)，皮膚癢
(暫時性，移除貼片後可消失，產生此反應時建議可改變黏貼部位或更換廠牌)
- 曾有24小時貼片引起頭痛、夢魘或失眠的報告。
(可改為早上更換貼片或貼16小時貼片)

我適合使用尼古丁貼片嗎？

優點

每日一片，使用方便

不傷腸胃，吞嚥不易者、有咽喉疾病者或潰瘍病史者皆可使用
長效持續釋放的作用，適合一整天都想抽菸者
24小時貼片可幫助習慣早上起床抽第一根菸者

缺點

低菸癮者不適用

對行為依賴沒幫助，無法對抽菸慾望立即有效
可能產生皮膚刺痛感，微灼燒感 (50%，<5%需停藥)，皮膚癢
曾有24小時貼片引起頭痛、夢魘或失眠的報告

尼古丁咀嚼錠

健保局編碼	品名	成分含量 (每片、顆)	包裝
台灣諾華股份有限公司 NOVARTIS			
B024431100	Nicotinell Fruit 4mg Chewing Gum 克菸咀嚼錠 (水果口味) 4毫克	Nicotine 4mg	96 顆/盒 (12 顆x8片)
B024457100	Nicotinell Fruit 2mg Chewing Gum 克菸咀嚼錠 (薄荷口味) 2毫克	Nicotine 2mg	96 顆/盒 (12 顆x8片)
B024458100	Nicotinell Fruit 2mg Chewing Gum 克菸咀嚼錠 (水果口味) 2毫克	Nicotine 2mg	96 顆/盒 (12 顆x8片)
B024499100	Nicotinell Fruit 4mg Chewing Gum 克菸咀嚼錠 (薄荷口味) 4毫克	Nicotine 4mg	96 顆/盒 (12 顆x8片)
嬌生國際股份有限公司			
B024740100	Nicorette Freshmint medicated Chewing Gum 尼古清薄荷咀嚼錠2毫克	Nicotine 2mg	105 片/盒
B024741100	Nicorette Freshmint medicated Chewing Gum 尼古清薄荷咀嚼錠4毫克	Nicotine 4mg	105 片/盒
B019312100	Nicorette chewing gum 4mg 尼古清口嚼錠4公絲	Nicotine 4mg	105 顆/盒 (15 顆x7片)
B019313100	Nicorette chewing gum 2mg 尼古清口嚼錠2公絲	Nicotine 2mg	105 顆/盒 (15 顆x7片)

尼古丁咀嚼錠



薄荷口味2mg/4mg



水果口味 2mg

圖片來源：

<http://www.novartis.com.tw>



圖片來源：<http://www.nicorette.com.tw/>

尼古丁咀嚼錠使用方法

用前圖說明使用咀嚼錠步驟

- 慢慢咀嚼(約10-15次)→辛辣味出現→停止咀嚼，將咀嚼錠含於臉頰與牙齦間(約3分鐘)→味道變淡→(重複以上步驟)
- 每錠約可使用30分鐘，菸癮來臨前 10~30 分鐘使用
- 可固定每隔1.5-2小時使用一片(比需要時才使用的戒菸成功率佳)
- 每片約可抵菸癮1-2小時

口訣：

嚼 10 下 → 停 3 分鐘 → 嚼 10 下

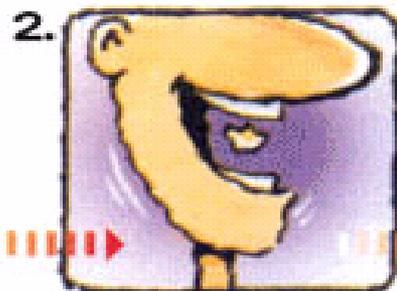
尼古丁咀嚼錠 使用方法

咀嚼錠使用方法

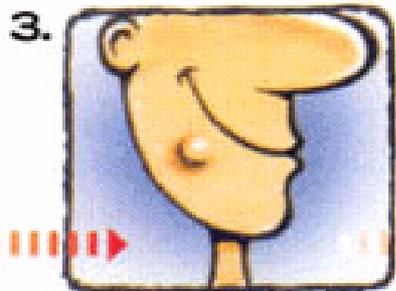
(使用口訣：嚼 10 下 → 停 3 分鐘 → 嚼 10 下)



當你的菸癮來臨時
請拿一顆咀嚼錠



放入口中慢慢咀嚼
直到味道變強



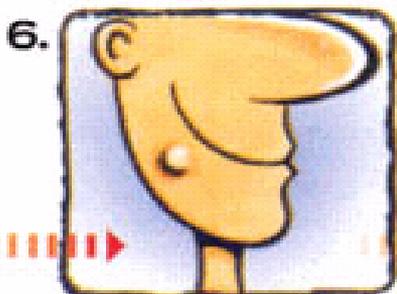
暫時停止咀嚼並將咀嚼
錠放在臉頰與牙齦間



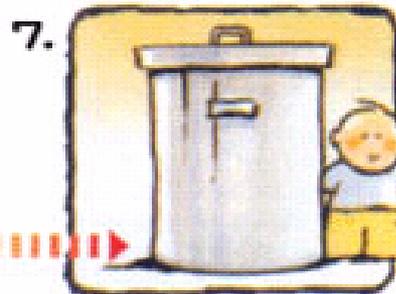
幾秒之後釋出之尼
古丁由口腔內膜吸收



味道變淡或消失時
再開始慢慢咀嚼



味道再次出現後
重複第三步驟



約30分後咀嚼錠失去效用
請使用衛生紙包好丟棄

尼古丁咀嚼錠使用劑量

- 每天抽菸量小於**20**支香菸者，可選用**2mg**之尼古丁咀嚼錠
- 每天抽菸量大於**20**支香菸者，或曾使用**2mg**尼古丁咀嚼錠戒菸失敗者，可選用**4mg**之尼古丁咀嚼錠

實際用量依個人減少戒斷症狀所需之尼古丁量而定

戒菸初期	戒菸中期	戒菸後期
1-12星期	13-14星期	15-16星期
每1-2小時1顆	每2-4小時1顆	每4-8小時1顆
或每日使用8-12顆	或每日使用4-6顆	或每日使用2-3顆

- 建議一天不超過**24**顆，約持續三個月，直到戒掉與抽菸有關之習慣為止，之後便可逐漸降低使用量直到完全戒菸，一般不建議使用超過十二個月。

逐漸減量方式

有些人可使用“每顆咀嚼超過 30分鐘，但降低每天使用顆數”之方法
每4-7天降低一顆以上咀嚼錠

每4-7天降低咀嚼時間(30分鐘→15分鐘→10分鐘)，然後逐漸降低咀嚼錠數量
以至少一顆口香糖代替咀嚼錠，每4-7天增加替代的口香糖數量

戒菸成功後仍隨身攜帶以防菸癮再犯

尼古丁咀嚼錠使用劑量

戒菸初期	戒菸中期	戒菸後期
1-12星期	13-14星期	15-16星期
每1-2小時1顆	每2-4小時1顆	每4-8小時1顆
或每日使用8-12顆	或每日使用4-6顆	或每日使用2-3顆

<建議參考使用，實際用量依個人減少戒斷症狀所需之尼古丁量而定>

- 每天抽菸量小於20支香菸者，可選用2mg之尼古丁咀嚼錠
- 每天抽菸量大於20支香菸者，或曾使用2mg尼古丁咀嚼錠戒菸失敗者，可選用4mg之尼古丁咀嚼錠

我適合使用尼古丁咀嚼錠嗎？

優點

- ✓ 作用快，使用劑量富彈性，可依個人需要來使用
- ✓ 滿足口感(味道以及咀嚼動作)
- ✓ 適用於會突然想抽菸或不定期的吸菸者(可於平常抽菸前20分鐘使用)
- ✓ 適用於皮膚敏感不能使用貼片者

缺點

- 本劑不可吞食，若有假牙或正在做牙科治療須注意。
- 咖啡或碳酸飲料會影響產品效果。
- 咀嚼錠不可搭配其他口腔吸入劑同時使用，因為尼古丁攝取過多會引起噁心、嘔吐及腹脹。使用咀嚼錠時亦都不可抽菸。
- 使用咀嚼錠的第一週可能會出現口腔和喉嚨痛、腸胃不適和噁心等症狀，有些症狀可能與戒菸的戒斷症狀有關。

- * 誤吞下咀嚼錠時，若無經咀嚼造成中毒之危險是很低的。
- * 過量使用產生之中毒症狀如噁心、流口水、胃痛、腹瀉、盜汗、頭痛、嗜睡、聽覺障礙以及虛弱，如有以上症狀請立即就醫

我適合使用尼古丁咀嚼錠嗎？

優點

作用快

使用劑量富彈性，可依個人需要使用

滿足口感(味道以及咀嚼動作)

適用於會突然想抽菸或不定期的吸菸者(可於平常抽菸前20分鐘使用)

適用於皮膚敏感不能使用貼片者

缺點

不便於咀嚼者不適用，如：有假牙之老年人

習慣喝咖啡或碳酸飲料者，會影響產品效果

咀嚼錠不可搭配其他口腔吸入劑同時使用，因為尼古丁攝取過多會引

起噁心、嘔吐及腹脹。使用咀嚼錠時亦都不可抽菸

使用咀嚼錠的第一週可能會出現口腔和喉嚨痛、腸胃不適和噁心等症狀，

有些症狀可能與戒菸的戒斷症狀有關

尼古丁口含錠

- 每錠含尼古丁2mg或4mg
- 錠劑放入口中勿咀嚼，每錠約30分鐘溶解，尼古丁由口腔黏膜吸收
- 力抗菸戒菸薄荷片口含錠**2毫克**，適用於在醒來**30分鐘**後才會抽第一支菸者或每日吸菸**20支**以下者使用。
- 力抗菸戒菸薄荷片口含錠**4毫克**，適用於在醒來**30分鐘**內就會抽第一支菸者或每日吸菸**超過20支**者使用。

尼古丁口含錠



尼古丁口含錠使用劑量

- 將一顆口含錠置入口中，在口腔兩側移動直到完全溶解為止，不可咀嚼或吞服使用。
- 使用口含錠時不可飲食，這可能會影響尼古丁的吸收(使用前15分鐘避免使用酸性飲料)。

初期使用	逐步減量使用	
第1-6週	第7-9週	第10-12週
每1-2小時 一錠	每2-4小時 一錠	每4-8小時 一錠

- 一次不可超過一錠，且一天不可超過15錠。
- **至少使用3個月**，隨後逐漸遞減，至每日**1~2錠**即停止服用，**不建議超過12個月**。但有需要者可延長。

➤每日吸菸**20支以下**：
每小時**1錠**，每日
8~12錠，每日不超過
15錠

➤每日吸菸**20支以上**
及高成癮者：每小時
2錠，每日**16~24**
錠，每日不超過**40**
錠

尼古丁口含錠使用劑量

- 將一顆口含錠置入口中，在口腔兩側移動直到完全溶解為止，**不可咀嚼或吞服**。
- 使用口含錠時不可以飲食，因為會影響尼古丁的吸收。

初期使用	逐步減量使用	
第1-6週	第7-9週	第10-12週
每1-2小時一錠	每2-4小時一錠	每4-8小時一錠

- 一次不可超過一錠，且一天不可超過15錠。

您適合使用口含錠嗎？

優點

使用方便，不需特殊技巧

吸收快

劑量彈性，可依個人需要調整

不影響觀瞻

缺點

易吞食而影響藥效

短暫口腔黏膜刺激

可能有噁心、嘔吐、打嗝或脹氣的副作用

我適合使用口含錠嗎？

優點

使用方便，不需特殊技巧

吸收快

劑量彈性，可依個人需要調整

不影響觀瞻

缺點

易吞食而影響藥效

短暫口腔黏膜刺激

可能有噁心、嘔吐、打嗝或脹氣的副作用

尼古丁口腔吸入劑

- 特性：
 - 尼古丁多經口頰黏膜吸收，上呼吸道吸收少
 - 約**20分鐘**達到最高血中濃度，吸十口 = 吸香菸一口
 - 藥匣內尼古丁約 **40% (10→4mg)** 被氣化釋出利用，生體可用率約 **50%** (最多可吸收**2 mg**)
 - 生體可用率與室溫有關與吸入之深淺無關。與**20° C**相比，**30° C**增加**29%**，**40° C**增加**48%**，**15° C**以下需吸更多次才有效 (因尼古丁氣化較慢) 室溫**15 - 20° C**時作用最適當
 - 吸入前**15分鐘**內應避免飲用酸性飲料 (果汁，咖啡，酒，汽水飲料)
- 尼古清口腔吸入劑是為習慣手拿香菸(行為依賴)的戒菸者所設計，適用於每天吸**20支以下香菸**、極度行為依賴或是想依個人需求調整尼古丁劑量的戒菸者。使用方式跟抽菸很像，為新式尼古丁替代療法。
- 尼古清吸入劑為戒菸輔助劑，由吸入劑釋放出的尼古丁可緩解戒菸時常見的不舒服感，因此也可幫忙抑制想抽菸的衝動

尼古丁口腔吸入劑



圖片來源：<http://www.nicorette.com.tw/>

尼古丁口腔吸入劑_用法用量

用前圖說明組裝方法

- 一個藥匣可取代4支香菸並可連續使用達20分鐘，如果維持與吸菸相同次數的方式來使用尼古清吸入劑，每支藥匣可分成四次使用，每次5分鐘。

每天抽菸量	1-24支	25-32支	33-40支	>40支
每天建議藥液匣用量	6	8	8	12

- 正常情況下，初始治療使用約需三個月，之後，在六至八週內慢慢降低藥液匣數目至完全戒掉。
- 為避免菸癮再犯，建議隨身攜帶備用的藥液匣。
- 藥液匣一旦拆開後則應在12小時內用完。
- 咖啡或碳酸飲料會影響產品效果，盡量不喝。
- 口腔吸入劑不可搭配其他咀嚼錠同時使用。

尼古丁口腔吸入劑 用法用量

- 取一個圓筒藥液匣置入吸入器底端，並壓至最底，蓋上頂端，將準星尖對準後並旋轉即可完成組合。



- 當吸氣時，空氣會通過吸入器釋放藥液匣中的尼古丁。為有效控制想抽菸的慾望，吸的次數建議增加到正常吸菸的兩倍。
- 藥液匣釋放尼古丁經口腔黏膜吸收，可幫助控制吸菸慾望

每天抽菸量	1-24支	25-32支	33-40支	>40支
每天建議藥液匣用量	6	8	8	12

您適合使用尼古丁口腔吸入劑嗎？

優點

具有尼古丁以及吸菸行為依賴之替代性
適合中度菸癮者(每天吸菸小於20支)
彈性劑量以適合個人需求
預防戒菸成功者菸癮再犯

缺點

- * 口腔及咽喉部位產生刺激感以及咳嗽、打嗝、鼻竇炎為常見之局部不良副作用。在治療早期較常發生，重複使用後就會減少
- * 其他症狀如頭痛、心悶、噁心應是暫時的，若持續出現就須停藥
- * 攜帶不易

我適合使用尼古丁口腔吸入劑嗎？

優點

具有尼古丁以及吸菸行為依賴之替代性

適合中度菸癮者(每天吸菸小於20支)

彈性劑量以適合個人需求

可預防戒菸成功者菸癮再犯

缺點

局部不良副作用：口腔以及咽喉產生刺激感以及咳嗽、打嗝、鼻竇炎。其他症狀如頭痛、心悶、噁心

攜帶不易

非尼古丁替代療法

(若個案不須知道，底下資料不用說明)

- 有兩個口服藥，都是醫師處方藥品
(一個叫戒必適，另一個叫耐煙盼)
- 適用於尼古丁替代療法戒菸失敗者
- 也適用於有憂鬱病史者 (需要時才說)

非尼古丁替代療法 (醫師處方藥)



戒必適

戒必適 (Champix 膜衣錠)

- 成分: varenicline，是有強烈戒菸動機者之戒菸輔助治療。
- 先預設一個停止吸菸的日期，並於預設日期前一週開始吃藥。
- 建議劑量

第 1-3 天	第 4-7 天	第 8天 ~ 治療結束
一天一次，每次 一顆 0.5mg 錠劑	一天兩次，每次 一顆 0.5mg 錠劑	一天兩次，每次 一顆 1mg 錠劑

- 建議於飯後以整杯水配合服藥。
- 一次療程為12週。
- 與戒必適相關之最常見不良反應為：噁心、睡眠障礙、便秘、脹氣與嘔吐
- 若無法忍受戒必適所造成之不良反應，可暫時或永久調降劑量
- 用於戒菸時，可能會導致或加重精神疾病。曾有患者用藥後出現傷害自己或她人之意念、抑鬱症、躁症、幻覺等精神方面疾病。若懷疑出現這些問題，請立即告知醫護人員。
- 使用期間避免飲酒或服用鎮靜劑、安眠藥等。
- 可能會影響注意力集中情形，最好能避免開車或做需精細操作之工作。
- 懷孕用藥等級 C。對授乳婦、胎兒影響不明。

戒必適

- 英文商品名: **Champix 膜衣錠**
- 成分: **varenicline**
- 預設一個停止吸菸的日期，並於預設日期前一週開始吃藥
- 前3天一天吃一顆 **0.5mg錠劑**，4~7天時一天吃兩顆 **0.5mg錠劑**，以後一天吃兩顆 **1mg錠**
- 建議於飯後以整杯水配服
- 一次療程為**12週**

Bupropion Hydrochloride

- 健保局共核准同成分的三種製劑：“盧舒妥(Buprotrin) 150mg 持續釋出膜衣錠”、“輔寧(Funnix) 150mg 持續釋出錠”以及“瑪科隆(Macro) 復維樂持續性藥效錠150mg錠”於戒菸輔助治療。
- 建議這藥品於仍在吸菸期間便開始治療，並於治療最初兩週內停止吸菸(第二週內較適當)。
- 可與尼古丁貼片合併使用，不須調降劑量。
- 建議劑量：每天一顆150mg 吃三天→每天兩顆治療至少七週，七週內治療無進步之患者，可能不適用，考慮停藥。
- 禁用於癲癇患者。
- 用於戒菸時，可能會導致或加重精神疾病。曾有患者用藥後出現了傷害自己或她人的意念、抑鬱症、躁症、幻覺等精神方面疾病。若懷疑出現這些問題，請立即告知醫護人員。
- 使用期間避免飲酒或服用鎮靜劑、安眠藥等。
- 可能會影響注意力集中情形，最好能避免開車或做需精細操作之工作
- 此藥和許多藥品有交互作用，若需同時使用，請洽詢醫藥人員
- 懷孕用藥等級 C。對授乳婦、胎兒影響不明。

盧舒妥或輔寧或瑪科隆

- 健保局共核准同成分的三家廠牌：“盧舒妥(Buprotin)持續釋出膜衣錠”、“輔寧(Funnix)持續釋出錠”以及“瑪科隆(Macro)持續藥效錠”於戒菸輔助治療。
- 藥品成分: bupropion hydrochloride
- 建議於仍在吸菸期間便開始治療。
- 建議在治療的最初兩週內停止吸菸。
- 可與尼古丁貼片合併使用。
- 禁用於癲癇患者。

有可以幫助您戒菸的專業機構

- 戒菸專線：戒菸專線0800-636363免付費電話
週一至週六 09：00 - 21：00
- 門診戒菸：18歲以上之尼古丁成癮者（Fragerstroem 量表測試分數達4分以上或平均一天吸10支菸含以上）每年二個療程、每療程至多八週次的藥物治療及簡短諮詢服務 <http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit/>
- 社區藥局：成立社區戒菸諮詢站，由專業的藥師提供吸菸民眾戒菸藥品用藥諮詢(可由 華文戒菸網查詢
http://www.e-quit.org/article/article_2.aspx)
- 相關戒菸網站
 - 行政院衛生署
(http://www.doh.gov.tw/cht2006/index_populace.aspx)
 - 行政院衛生署國民健康局
(<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/>)
 - 行政院衛生署國民健康局菸害防制專區
(<http://tobacco.bhp.doh.gov.tw/>)
 - 健康九九網站(<http://health99.doh.gov.tw/>)
 - 財團法人董氏基金會(<http://www.jtf.org.tw/>)
 - 戒菸就贏(<http://www.quitandwin.org.tw/>)
 - 戒菸專線服務中心(<http://www.tsh.org.tw/>)

有可以幫助我戒菸的專業機構嗎？

戒菸專線

戒菸專線0800-636363免付費電話
週一至週六 09:00 - 21:00

門診戒菸

18歲以上之尼古丁成癮者量表
測試分數達4分以上或平均一天吸10支菸含以上
每年二個療程、每療程至多八週次的藥物
治療及簡短諮詢服務
<http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit/>

社區藥局

成立社區戒菸諮詢站，由專業藥師
提供吸菸民眾戒菸藥品用藥諮詢

相關戒菸網站

行政院衛生署國民健康局
行政院衛生署國民健康局菸害防制專區
健康九九網站
財團法人董氏基金會
戒菸就贏
戒菸專線服務中心
台灣e院戒菸諮詢

戒菸門診需要很高的花費嗎？

- 需為年滿18歲，每天抽10支菸以上，或是經尼古丁成癮度測試達4分以上者；一年內共補助兩次療程（每次療程8週次戒菸藥品費補助），每次療程需於同一醫療機構，90天以內完成。
- 此計畫採民眾部分負擔方式，給予每週藥價250元之定額補助，民眾只需負擔藥品差價，一年最多可接受兩次療程，每一次療程8週共2000元之戒菸藥品費補助（250元*8週）。

戒菸門診需要很高的花費嗎？

- 需為年滿18歲，每天抽10支菸以上，或是經尼古丁成癮度測試達4分以上者；一年內共補助兩次療程（每次療程8週次戒菸藥品費補助），每次療程需於同一醫療機構，90天以內完成。
- 此計畫採民眾部分負擔方式，給予每週藥價250元之定額補助，民眾只需負擔藥品差價，一年最多可接受兩次療程，每一次療程8週共2000元之戒菸藥品費補助（250元*8週）。

戒菸就從現在開始
祝您戒菸成功

