

A close-up photograph of a person's hands writing in a notebook. The person is wearing a blue shirt. They are holding a blue pen in their right hand and writing on a white page. A blue mug is visible in the foreground on the right side. The background is slightly blurred, showing the person's torso and the notebook's cover.

戒菸自我照護教材

規劃：譚延輝博士

出版：中華民國藥師公會全國聯合會

Q&A

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：有吸菸習慣，但還不想戒菸，請至 P7

第二類：想要戒菸但不是現在，請至 P57

第三類：已準備戒菸，請至 P93

第四類：最近已戒菸，請至 P119

戒菸用藥相關資訊，請至 P137

POINT

戒菸策略可針對四類民眾

- 一、有吸菸習慣，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

您是？

我喜歡成為不吸菸的人；我選擇不依賴菸品；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名介於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。菸草可導致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麻痺，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。

POINT

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，
吸菸這件事是非常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。

第一類

多描述吸菸對自己身體的傷害

吸菸是會讓您有成熟感、容易交朋友、舒解壓力、心情愉快，

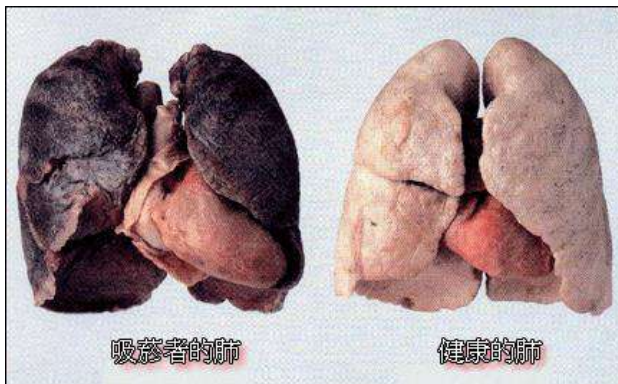
但

- 吸菸是不論吸菸多少量，只要吸菸必定有損健康，吸菸量愈大所造成的傷害愈大。
 - 每一根菸，平均減少11分鐘的壽命，吸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、肺活量變差及易喘。
 - 而且菸品愈來愈貴，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。
-

第一類

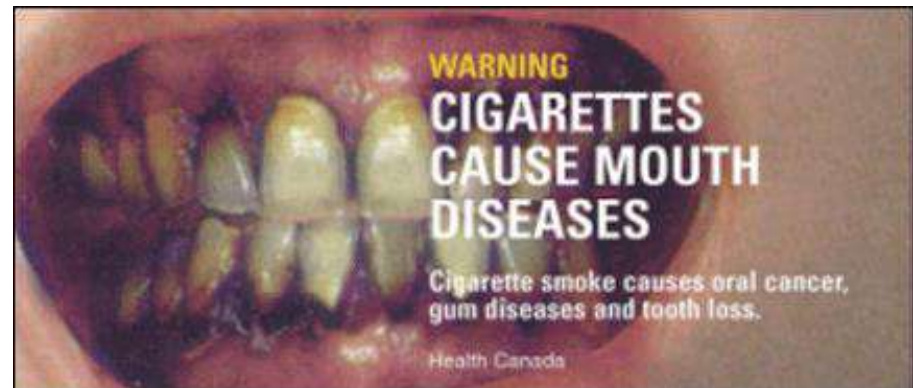
吸菸對自己的傷害

1



是否吸菸會造成不同的肺部

2



蛀牙、牙斑、牙齒泛黃

3



口腔癌

4



喉部癌症

第一類

您需要戒菸嗎？

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，加重糖尿病眼疾患者。

癌症

菸含7000多種化學物質，其中致癌物超過93種(註)，所有癌症死亡人口中，有30%和吸菸有關。

懷孕

胎位不正、早產/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)。

(註)資料來源：美國疾病控制與預防中心

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？
-

菸品…百害無一益

- 1** 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畫發現，菸品中的尼古丁代謝物，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，持續吸菸者，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。
- 2** 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。目前認為主要是菸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，也就是每日吸30~40支菸，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。
- 3** 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、焦油及刺激物)，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。

第一類

菸品…百害無一益

- 1 菸品是對人類最強的致癌物之一。
 - 2 吸菸會促使動脈容易硬化。
 - 3 吸菸將導致慢性阻塞性肺病，引發肺部感染。
 - 4 吸菸會損害不吸菸者的健康。
 - 5 四分之一的火災死亡者係因吸菸不慎所致。
-

第一類

需要修正的一些錯誤觀念

- 薄荷菸不會比一般菸品安全，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，其傷害與菸品相同的。
 - 吸菸斗或吸雪茄仍有害健康。美國國家癌症研究中心報導，吸雪茄與不吸菸相比，每天吸3支雪茄會導致肺癌的風險會增加7.8倍。
 - 台灣醫界菸害防制聯盟發起人溫啟邦教授表示，每支淡菸都被動了手腳，製造時用雷射在菸品濾嘴邊緣鑽洞，增加通風量，機器檢驗時焦油含量看似變低，然而當癮君子一吸的時候，壓住通風口，吸入的其實是濃菸。
-

一些錯誤觀念

- 吸薄荷菸會比一般菸品安全？
 - 只吸入口，不吸進肺臟，沒關係？
 - 口嚼菸或鼻菸能夠安全取代吸菸品？
 - 用菸斗或吸雪茄較不危害健康？
 - 吸淡菸比濃菸安全？
-

第一類

認識電子煙 避免錯誤期待

- 傷身又會成癮，近八成以上產品含有尼古丁。
- 含一級致癌物甲醛(福馬林-泡屍體防腐用)。
- 含二級致癌物乙醛。
- 還有丙二醇、二甘醇、可丁寧、毒藜鹼、菸草生物鹼或其他超微粒子與發揮有機化合物，等於吸入更多有健康風險的物質…
- 吸食過程對於人體口腔黏膜、呼吸道等易引發過敏或傷害反應，增加心肌梗塞的風險。

民國109年3月新增

參考資料來源：[電子煙·加熱式菸品 你應該知道的30問]

第一類

認識電子煙 避免錯誤期待



The infographic features a central character holding a blue e-cigarette, surrounded by various icons representing health risks: a skull, a skeleton, a ghost, and a red monster. Text boxes provide specific information about carcinogens and addictive substances.

電子煙 你應該知道的 30 問 01

維他命棒、果汁棒長得炫又不像菸，不會像抽菸那樣傷身吧？

答. 內含有  致癌等危害物質

一級致癌物
甲醛、乙醛

成癮傷身
尼古丁

有害物質
丙二醇
二甘醇
可丁寧
毒藜鹼
菸草生物鹼

廣告/經費由菸捐支應

民國109年3月新增

參考資料來源：[電子煙·加熱式菸品 你應該知道的30問]

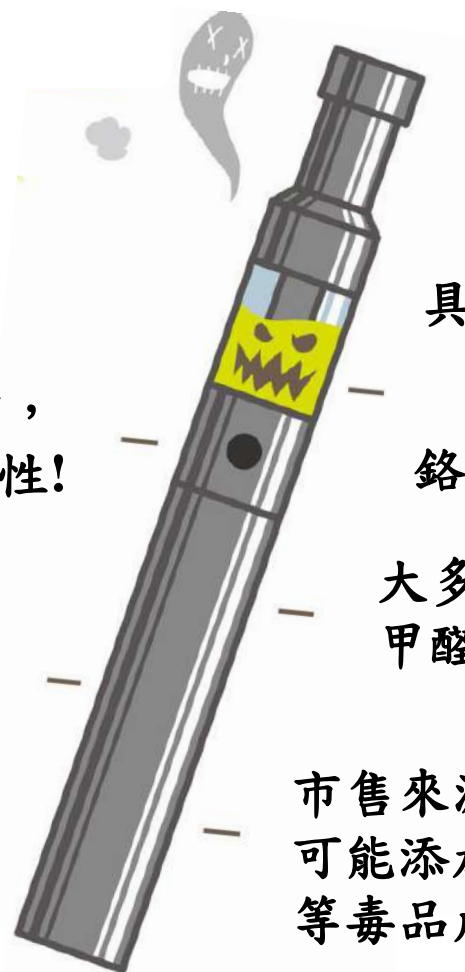
第一類

電子煙的危害



含有尼古丁，
具高度成癮性！

含高濃度尼古丁，
易過量造成中毒！



具爆炸危險性

含重金屬
鉻、錳、鎳、鉛

大多數含一級致癌物
甲醛、乙醛、亞硝酸胺

市售來源不明，
可能添加大麻、安非他命
等毒品成分

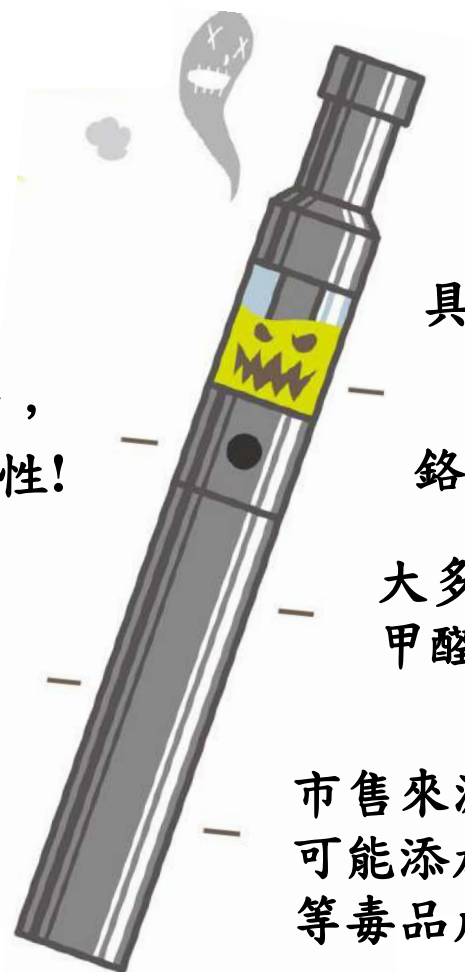
第一類

電子煙的危害



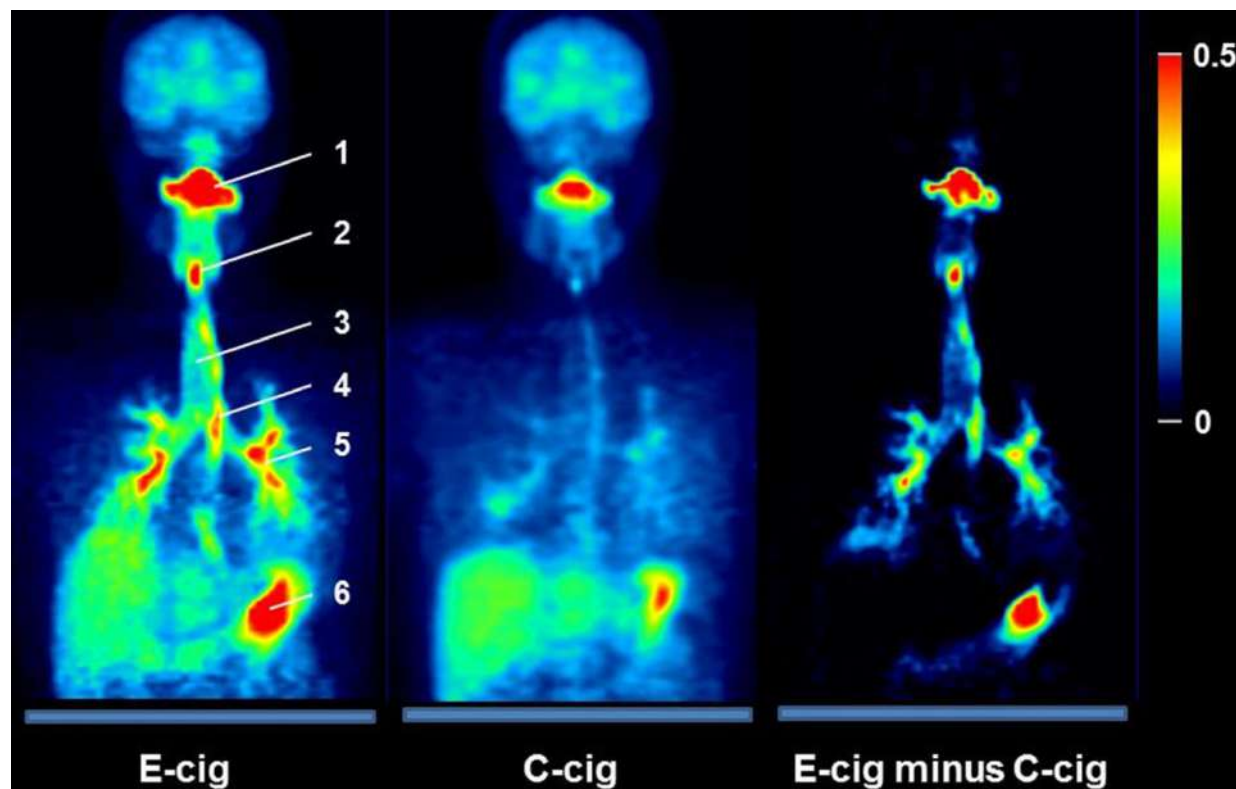
含有尼古丁，
具高度成癮性！

含高濃度尼古丁，
易過量造成中毒！



第一類

電子煙無法幫助戒菸



結論：

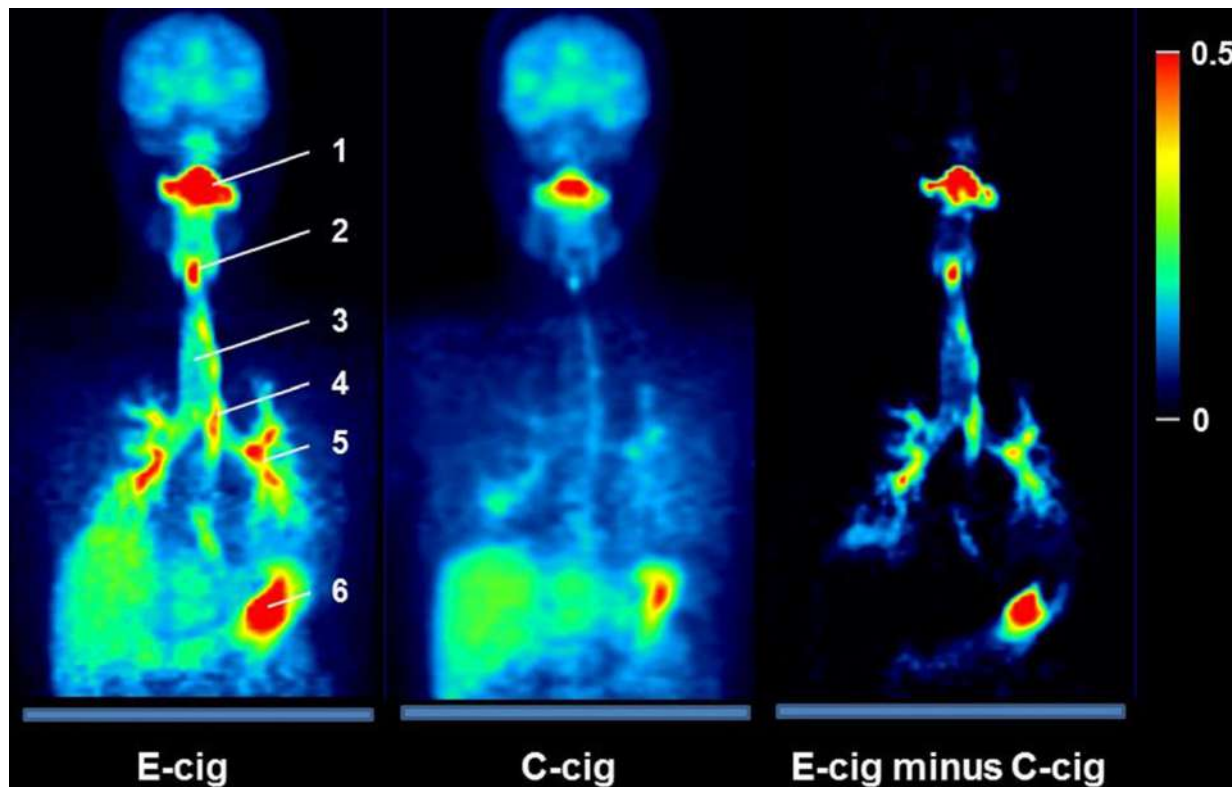
電子煙跟傳統紙菸一樣可將尼古丁快速傳遞到大腦。因此，也會有一定程度上促進大腦興奮的尼古丁依賴性，因為會產生依賴性，所以電子煙是無法幫助戒菸的！

J Nucl Med. 2019 doi:10.2967/jnumed.119.230748

民國109年3月新增

第一類

電子煙無法幫助戒菸



結論：

電子煙跟傳統紙菸一樣可將尼古丁快速傳遞到大腦。因此，也會有一定程度上促進大腦興奮的尼古丁依賴性，因為會產生依賴性，所以電子煙是無法幫助戒菸的！

J Nucl Med. 2019 doi:10.2967/jnumed.119.230748

民國109年3月新增

第一類

電子煙的誘惑

~青少年吸菸毒品的入門磚



1

電子煙液態尼古丁，有多種鮮豔的顏色和味道（如棉花糖、巧克力、水果、香草等），吸引兒童與青少年嘗試。



2

以青少年為行銷對象，青少年比成年人更易受廣告與影片的影響。也可能成為青少年吸菸新的入門（gateway）物質。



3

青少年若曾在2年內吸過電子煙，其嘗試一般菸的機會是沒有吸過電子煙青少年的6倍。



資料來源：

1. http://www.tobaccofreekids.org/tobacco_unfiltered/post/2014_06_11_ecigarettes
2. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/06/10/peds.2016-0379>

第一類

電子煙的誘惑

~青少年吸菸毒品的入門磚



1

電子煙液態尼古丁，有多種鮮豔的顏色和味道（如棉花糖、巧克力、水果、香草等），吸引兒童與青少年嘗試。



2

以青少年為行銷對象，青少年比成年人更易受廣告與影片的影響。也可能成為青少年吸菸新的入門（gateway）物質。



3

青少年若曾在2年內吸過電子煙，其嘗試一般菸的機會是沒有吸過電子煙青少年的6倍。



資料來源：

1. http://www.tobaccofreekids.org/tobacco_unfiltered/post/2014_06_11_ecigarettes
2. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/06/10/peds.2016-0379>

第一類

電子煙對兒童及青少年之危害

- 孕婦使用電子煙生下的子代曾有報告指出會發生行為異常，如**注意力不足過動症候群**。(Maritz GS. et al., 2011.)
 - 當前電子煙**以青少年為行銷對象**，而青少年比成年人更易受廣告與影片的影響。電子煙也可能**成為青少年吸菸新的入門** (gateway) 物質。(Williams RJ. et al., 2015; Bartter T. 2015; Schraufnagel DE. 2015.)
 - 美國藥物濫用研究所 (National Institute of Drug Abuse, NIDA) 2014年研究指出**尼古丁暴露可能讓大腦更容易對其他物質成癮**，且**青少年正值大腦發展重要階段**，青少年使用菸品將造成大腦永久傷害，導致成癮及持續吸菸。
 - 2016年小兒科雜誌(Pediatrics)針對美國加州南部約300名高中學生所進行的世代追蹤調查發現，接近成年的青少年(17至18歲且未滿18歲)若曾在2年內吸過電子煙，其嘗試一般菸的機會是沒有吸過電子煙青少年的6倍。
-

第一類

電子煙對兒童及青少年之危害

- 孕婦使用電子煙生下的子代曾有報告指出會發生行為異常，如**注意力不足過動症候群**。(Maritz GS. et al., 2011.)
 - 當前電子煙**以青少年為行銷對象**，而青少年比成年人更易受廣告與影片的影響。電子煙也可能**成為青少年吸菸新的入門**（gateway）物質。
(Williams RJ. et al., 2015; Bartter T. 2015; Schraufnagel DE. 2015.)
 - 美國藥物濫用研究所（National Institute of Drug Abuse, NIDA）2014年研究指出**尼古丁暴露可能讓大腦更容易對其他物質成癮**，且**青少年正值大腦發展重要階段**，青少年使用菸品將造成大腦永久傷害，導致成癮及持續吸菸。
 - 2016年小兒科雜誌(Pediatrics)針對美國加州南部約300名高中學生所進行的世代追蹤調查發現，接近成年的青少年(17至18歲且未滿18歲)若曾在2年內吸過電子煙，其嘗試一般菸的機會是沒有吸過電子煙青少年的6倍。
-

第一類

電子煙對兒童及青少年之危害

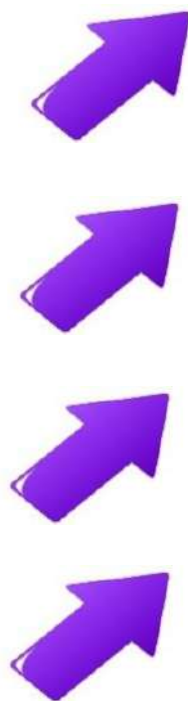
南韓開放電子煙後，對青少年的影響：

電子煙使用率

尼古丁中毒

學生氣喘盛行率

到校缺課率



第一類

電子煙對兒童及青少年之危害

南韓開放電子煙後，對青少年的影響：

電子煙使用率

尼古丁中毒

學生氣喘盛行率

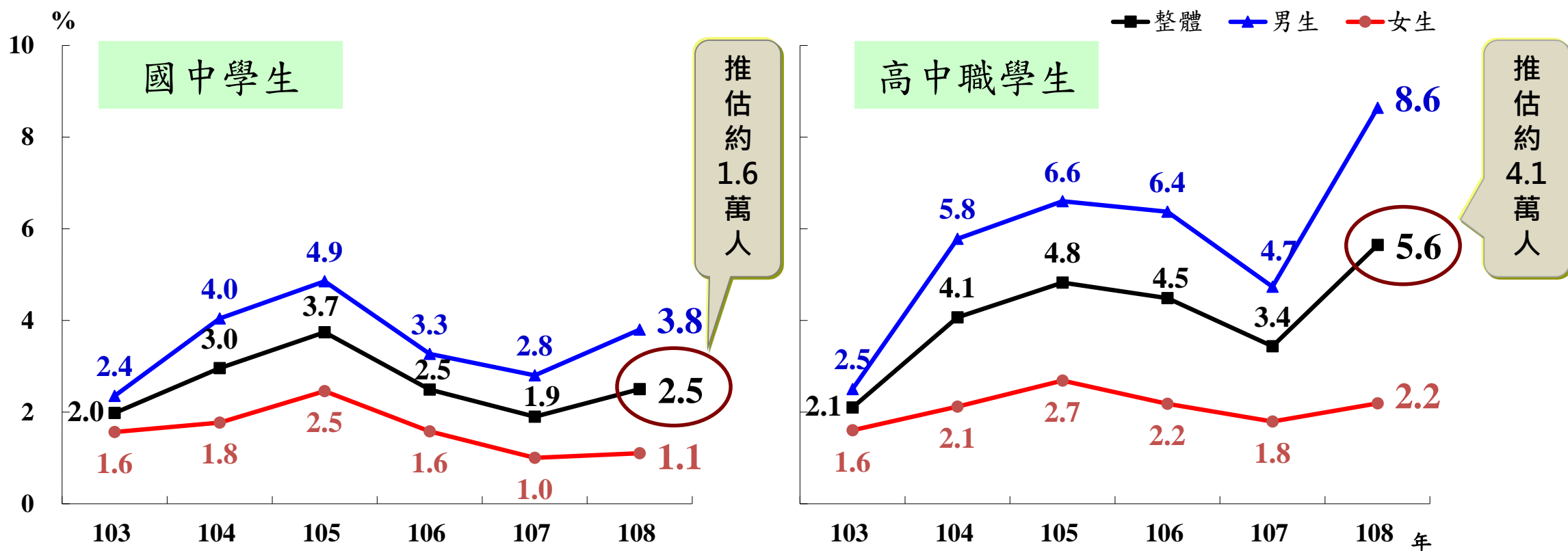
到校缺課率



第一類

國中、高中職學生電子煙使用率

108年青少年電子煙使用率4.2% 較107年增幅超過5成
推估約**5.7萬**青少年正使用電子煙



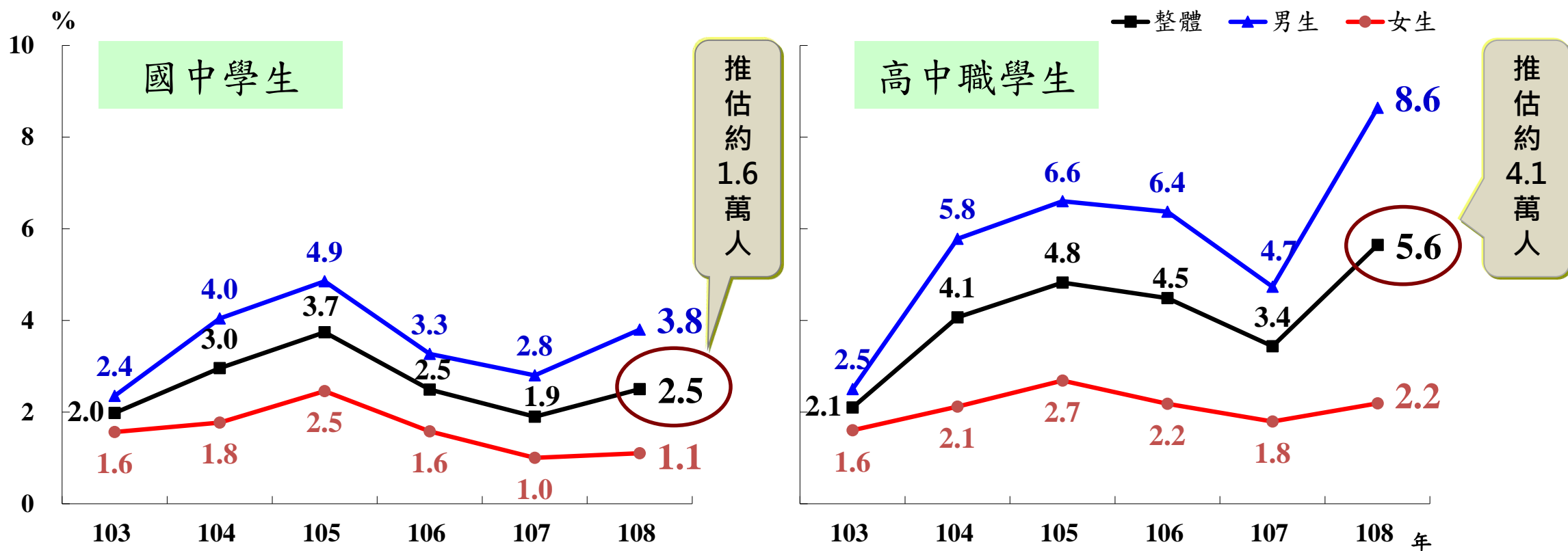
註:

- 資料來源：國民健康署歷年「青少年吸菸行為調查」，103年起納入電子煙題目。
- <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=12587>
- 目前使用電子煙定義：在過去30天（一個月）內有吸電子煙。
- 電子煙使用人數：依據教育部前一年實際註冊人數計算推估。

第一類

國中、高中職學生電子煙使用率

108年青少年電子煙使用率4.2% 較107年增幅超過5成
推估約5.7萬青少年正使用電子煙



註:

- 資料來源：國民健康署歷年「青少年吸菸行為調查」，103年起納入電子煙題目。
- <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=12587>
- 目前使用電子煙定義：在過去30天（一個月）內有吸電子煙。
- 電子煙使用人數：依據教育部前一年實際註冊人數計算推估。

第一類

電子煙對公共衛生的影響

成癮與濫用

- 電子煙含有尼古丁會造成使用者成癮，也可能導致藥物濫用

吸菸率提高

- 使用電子煙的青少年日後吸菸的比例會大幅提高

仍有致癌物

- 電子煙雖不含焦油，但仍有其他多種致癌物質，同樣導致二手菸危害

無法幫助戒菸

- 電子煙無法幫助戒菸

鑒於電子煙易放難收與風險預防原則，**WHO 建議各國仍應嚴格管理或禁止。**

資料來源：美國國家科學工程與醫學研究院 2018年1月公開發表

電子煙對於公共衛生所造成的影響 Public Health Consequences of E-Cigarettes

第一類

電子煙對公共衛生的影響

成癮與濫用

- 電子煙含有尼古丁會造成使用者成癮，也可能導致藥物濫用

吸菸率提高

- 使用電子煙的青少年日後吸菸的比例會大幅提高

仍有致癌物

- 電子煙雖不含焦油，但仍有其他多種致癌物質，同樣導致二手菸危害

無法幫助戒菸

- 電子煙無法幫助戒菸

鑒於電子煙易放難收與風險預防原則，**WHO 建議各國仍應嚴格管理或禁止。**

資料來源：美國國家科學工程與醫學研究院 2018年1月公開發表

電子煙對於公共衛生所造成的影響 Public Health Consequences of E-Cigarettes

第一類

傳統菸品 V.S 加熱式菸品

傳統菸品	危害性	加熱式菸品
	致癌與有害物質	 
	NNN(亞硝基降菸鹼)	
	NNK(4-甲基亞硝胺-1-3-吡基-1-丁酮)	
	焦油	
	甲醛	
	乙醛	
	其他有害物質	
	尼古丁	
	成癮性	
	健康危害	
吸引青少年		

第一類

傳統菸品 V.S 加熱式菸品

傳統菸品	危害性	加熱式菸品
	致癌與有害物質	 
	NNN(亞硝基降菸鹼)	
	NNK(4-甲基亞硝胺-1-3-吡基-1-丁酮)	
	焦油	
	甲醛	
	乙醛	
	其他有害物質	
	尼古丁	
	成癮性	
	健康危害	
吸引青少年		

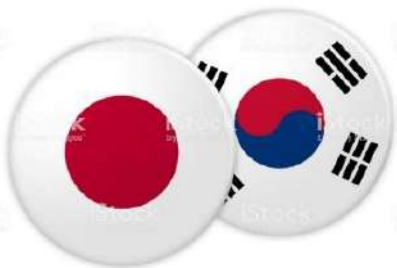
第一類

國際實證研究報告



否定「加熱式菸品可降低菸害相關疾病的風險」

FOOD AND DRUG ADMINISTRATION Center Press Announcements October 31, 2018 <https://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm624657.htm>



加熱式菸品與傳統紙菸一樣，都含尼古丁、焦油、NNN、NNK、甲醛、乙醛等有害致癌物質

- Bekki K, Inaba Y, Uchiyama S, Kunugita N. Comparison of Chemicals in Mainstream Smoke in Heat-not-burn Tobacco and Combustion Cigarettes. J UOEH 2017; 39(3): 201-7.
- 담배 타르, 일반담배보다 궤련형전자담배 더 많아 http://www.korea.kr/briefing/pressReleaseView.do?newsId=156273761-extwas_servlet_engine5?atchFileId=221254&fileSn=62686



加熱式菸品尼古丁與紙菸幾乎相同，且可能產生特定的羰基化合物、阿摩尼亞、亞硝酸(NAB)

Chemical Analysis and Simulated Pyrolysis of Tobacco Heating System 2.2 Compared to Conventional Cigarettes. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29319815>

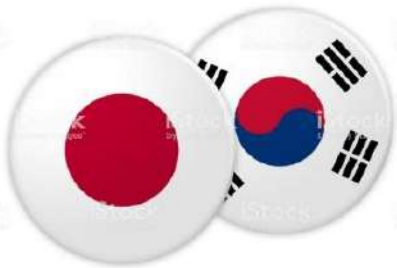
第一類

國際實證研究報告



否定「加熱式菸品可降低菸害相關疾病的風險」

FOOD AND DRUG ADMINISTRATION Center Press Announcements October 31, 2018 <https://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm624657.htm>



加熱式菸品與傳統紙菸一樣，都含尼古丁、焦油、NNN、NNK、甲醛、乙醛等有害致癌物質

- Bekki K, Inaba Y, Uchiyama S, Kunugita N. Comparison of Chemicals in Mainstream Smoke in Heat-not-burn Tobacco and Combustion Cigarettes. J UOEH 2017; 39(3): 201-7.
- 담배 타르, 일반담배보다 궤련형전자담배 더 많아 http://www.korea.kr/briefing/pressReleaseView.do?newsId=156273761-extwas_servlet_engine5?atchFileId=221254&fileSn=62686



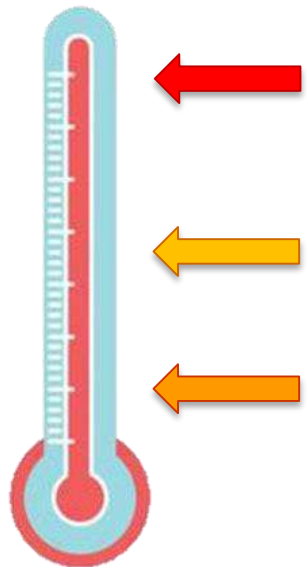
加熱式菸品尼古丁與紙菸幾乎相同，且可能產生特定的羰基化合物、阿摩尼亞、亞硝酸(NAB)

Chemical Analysis and Simulated Pyrolysis of Tobacco Heating System 2.2 Compared to Conventional Cigarettes. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29319815>

第一類

國際期刊報告

菸草控制期刊(Tobacco Control)2018年研究報告：



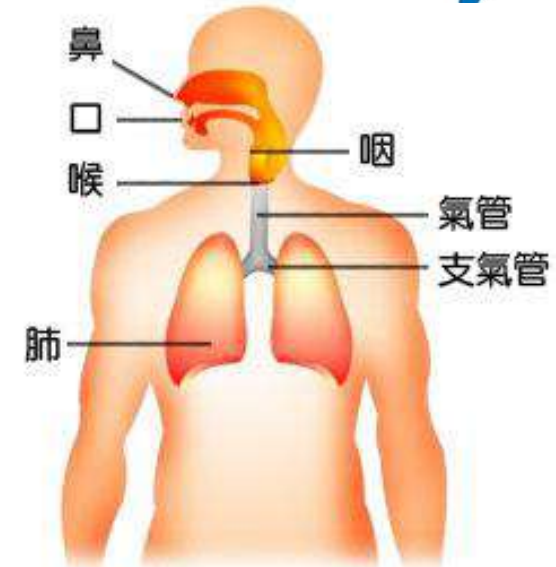
一般紙菸：600°C~800°C

加熱式菸品：350°C ~ 600°C

加熱式菸品：90°C

釋出急毒性與高毒性物質：甲醛氘醇
低濃度具高毒性

BMJ Journals

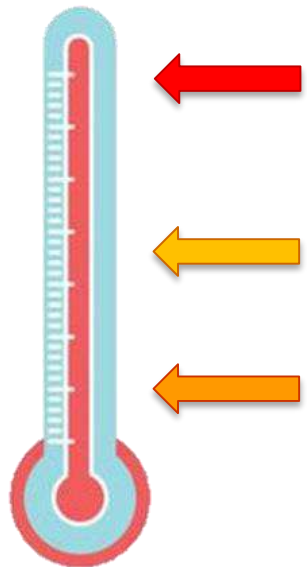


- 加熱式菸品人體試驗測得的尼古丁、有害及潛在性有害物質 (HPHC) 的相對含量 (相對於標準菸品)，皆**大於**使用機器測驗的含量。

第一類

國際期刊報告

菸草控制期刊(Tobacco Control)2018年研究報告：



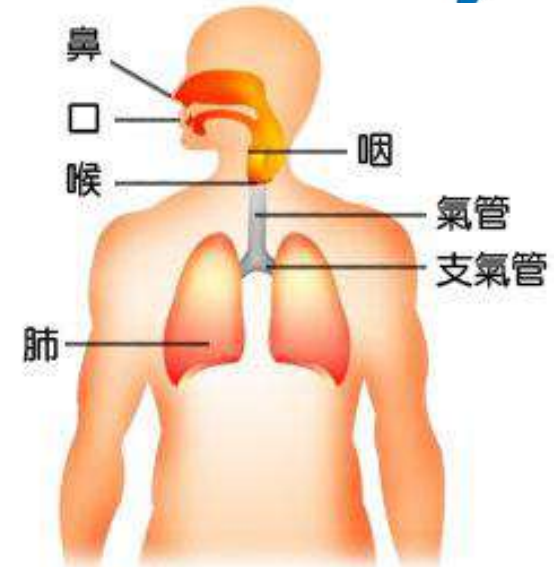
一般紙菸：600°C~800°C

加熱式菸品：350°C ~ 600°C

加熱式菸品：90°C

釋出急毒性與高毒性物質：甲醛、氰醇
低濃度具高毒性

BMJ Journals



- 加熱式菸品人體試驗測得的尼古丁、有害及潛在性有害物質 (HPHC) 的相對含量 (相對於標準菸品)，皆**大於**使用機器測驗的含量。

第一類

國際管制現況

電子煙是全球新興健康危害議題，各國管制上均面臨挑戰，世界衛生組織亦建議各會員國針對電子煙應「從嚴管制」。

管制策略	國家/地區
完全禁止	新加坡、泰國、馬來西亞、印度、巴拿馬等32國
列為藥品管制	澳洲 ¹ (將含有尼古丁電子煙列入藥品管制)
列為菸品管理	美國 ²
菸品與健康輔助品 雙軌	南韓 ^{3、4} (含尼古丁之電子煙列為菸品，不含尼古丁之電子煙列為健康輔助品)

1. <https://www.tga.gov.au/scheduling-decision-final/notice-final-decision-amend-current-poisons-standard-nicotine>

2. 聯邦法第21篇第1100.2節將受管制之菸草產品視為食品藥物及化妝品法案(FD&C)之約束下的產品，但不包括非菸草製成或衍生的任何成分或部分。

3. 〈菸草事業法〉第2條第1款定義「菸品」(담배)指：「以菸草葉之一部或全部為原料，以吸食、口含、水蒸氣型態吸入、咀嚼或聞味道的方式接觸之製品。」

4. 담배사업법 제2조(정의) 이 법에서 사용하는 용어의 뜻은 다음과 같다. 1. “담배”란 연초(煙草)의 잎을 원료의 전부 또는 일부로 하여 피우거나, 빨거나, 증기로 흡입하거나, 씹거나, 냄새 맡기에 적합한 상태로 제조한 것을 말한다

第一類

國際管制現況

電子煙是全球新興健康危害議題，各國管制上均面臨挑戰，世界衛生組織亦建議各會員國針對電子煙應「從嚴管制」。

管制策略	國家/地區
完全禁止	新加坡、泰國、馬來西亞、印度、巴拿馬等32國
列為藥品管制	澳洲(將含有尼古丁電子煙列入藥品管制)
列為菸品管理	美國
菸品與健康輔助品 雙軌	南韓(含尼古丁之電子煙列為菸品，不含尼古丁之電子煙列為健康輔助品)

第一類

WHO報告



World Health
Organization

- **加熱式菸草產品並非電子煙**，且應受到所有其他菸草產品之法令與規範的限制。

Heated tobacco products (HTPs) information sheet https://www.who.int/tobacco/publications/prod_regulation/heated-tobacco-products/en/

- 所有形式的菸品**都是有危害的**，建議應依產品類別(成癮性、吸引性及毒性)，**制定管理規範**

WHO Tobacco product regulation Basic Handbook https://www.who.int/tobacco/publications/prod_regulation/basic-handbook/en/

第一類

WHO報告



World Health
Organization

- **加熱式菸草產品並非電子煙**，且應受到所有其他菸草產品之法令與規範的限制。

Heated tobacco products (HTPs) information sheet https://www.who.int/tobacco/publications/prod_regulation/heated-tobacco-products/en/

- 所有形式的菸品**都是有危害的**，建議應依產品類別(成癮性、吸引性及毒性)，**制定管理規範**

WHO Tobacco product regulation Basic Handbook https://www.who.int/tobacco/publications/prod_regulation/basic-handbook/en/

第一類

電子煙與呼吸道疾病的關聯

- 研究發現電子煙的使用與慢性肺部阻塞、氣喘及呼吸道症狀，具有關聯性。
- 2019年下半年美國爆發與電子煙相關的肺部疾病，美國疾病控制中心(CDC)將其命名為EVALI，全名是「電子煙產品使用引起的肺部損傷」(electronic cigarette or vaping product use associated lung injury)。研究發現，51例EVALI患者中48例的支氣管肺泡灌洗中檢出了維生素E醋酸酯。CDC建議人們不要使用包含四氫大麻酚(THC)電子霧化產品，某些THC電子煙產品中使用的增稠劑維生素E醋酸酯與肺損傷病例有關。
- 另有研究發現，使用電子煙和二手煙會對青少年的呼吸健康產生負面影響，包括呼吸有哮鳴聲、氣喘等。
- 世界衛生組織(WHO)已明確表示沒有證據證明電子煙是安全且可幫助戒菸。

第一類

電子煙與呼吸道疾病的關聯

- 研究發現電子煙的使用與慢性肺部阻塞、氣喘及呼吸道症狀，具有關聯性。
- 2019年下半年美國爆發與電子煙相關的肺部疾病，美國疾病控制中心(CDC)將其命名為EVALI，全名是「電子煙產品使用引起的肺部損傷」(electronic cigarette or vaping product use associated lung injury)。研究發現，51例EVALI患者中48例的支氣管肺泡灌洗中檢出了維生素E醋酸酯。CDC建議人們不要使用包含四氫大麻酚(THC)電子霧化產品，某些THC電子煙產品中使用的增稠劑維生素E醋酸酯與肺損傷病例有關。
- 另有研究發現，使用電子煙和二手煙會對青少年的呼吸健康產生負面影響，包括呼吸有哮鳴聲、氣喘等。
- 世界衛生組織(WHO)已明確表示沒有證據證明電子煙是安全且可幫助戒菸。

第一類

南韓加熱菸使用現況



便利店貨架上的加熱菸IQOS廣告聲稱，與傳統菸相比，iQOS平均減少了約90%的有害物質

- 迅速增加使用人口
 - 大部分同時都會使用2~3種菸品
 - 無助於減害或戒菸
 - 菸商的不當行銷會減低吸菸者戒菸意願
 - 增加年輕族群嘗試加熱菸
- 2018年6月南韓食品藥物安全部指出沒有任何實質的證據，支持加熱菸品與傳統菸品相較下，對人體造成較少的危害

(Awareness, experience and prevalence of heated tobacco product, IQOS, among young Korean adults , Tobacco control 2018)

第一類

南韓加熱菸使用現況



便利店貨架上的加熱菸IQOS廣告聲稱，與傳統菸相比，iQOS平均減少了約90%的有害物質

- 迅速增加使用人口
 - 大部分同時都會使用2~3種菸品
 - 無助於減害或戒菸
 - 菸商的不當行銷會減低吸菸者戒菸意願
 - 增加年輕族群嘗試加熱菸
- 2018年6月南韓食品藥物安全部指出沒有任何實質的證據，支持加熱菸品與傳統菸品相較下，對人體造成較少的危害

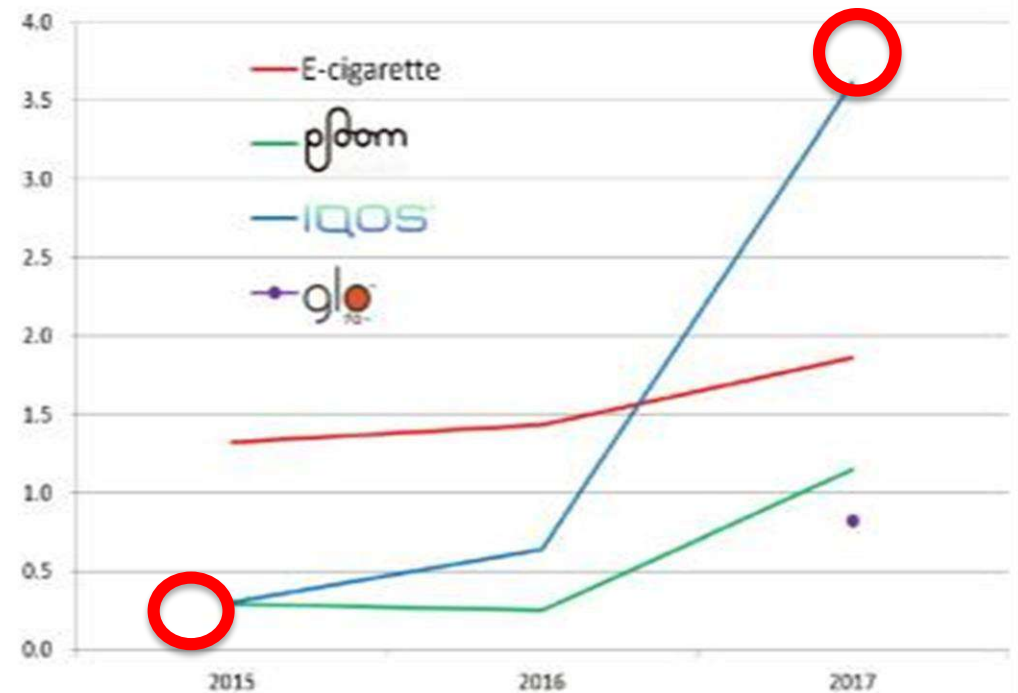
(Awareness, experience and prevalence of heated tobacco product, IQOS, among young Korean adults , Tobacco control 2018)

第一類

日本加熱菸使用現況

- 加熱菸 IQOS 使用率從2015年的 **0.3%** 上升至2017年的 **3.6%**，上升幅度驚人
- 約有 **310萬** 民眾使用
- 使用者性別：男性 **5%** > 女性 **2%**
- 成人年齡層使用率：
20歲 (6%) > 30歲 (5%) > 40-50歲 (4%) > 60歲 (0%)

Results: Current use (within 30 days) in Japan.



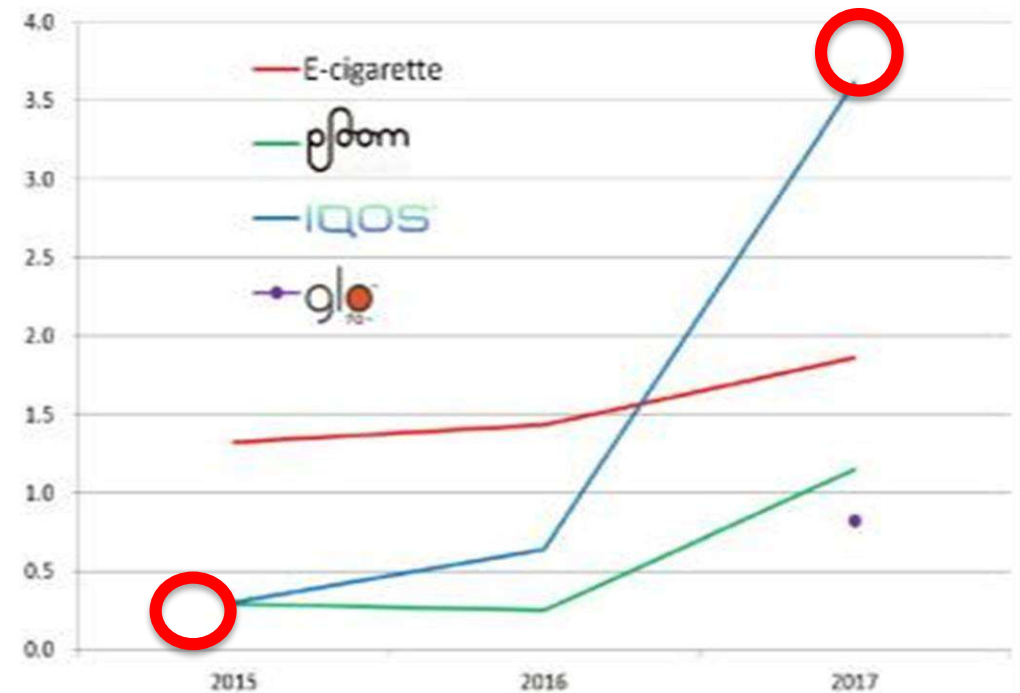
Tabuchi et al. Submitted

第一類

日本加熱菸使用現況

- 加熱菸 IQOS 使用率從2015年的**0.3%**上升至2017年的**3.6%**，上升幅度驚人
- 約有**310萬**民眾使用
- 使用者性別：男性**5%** > 女性**2%**
- 成人年齡層使用率：
20歲 (6%) > 30歲 (5%) > 40-50歲 (4%) > 60歲 (0%)

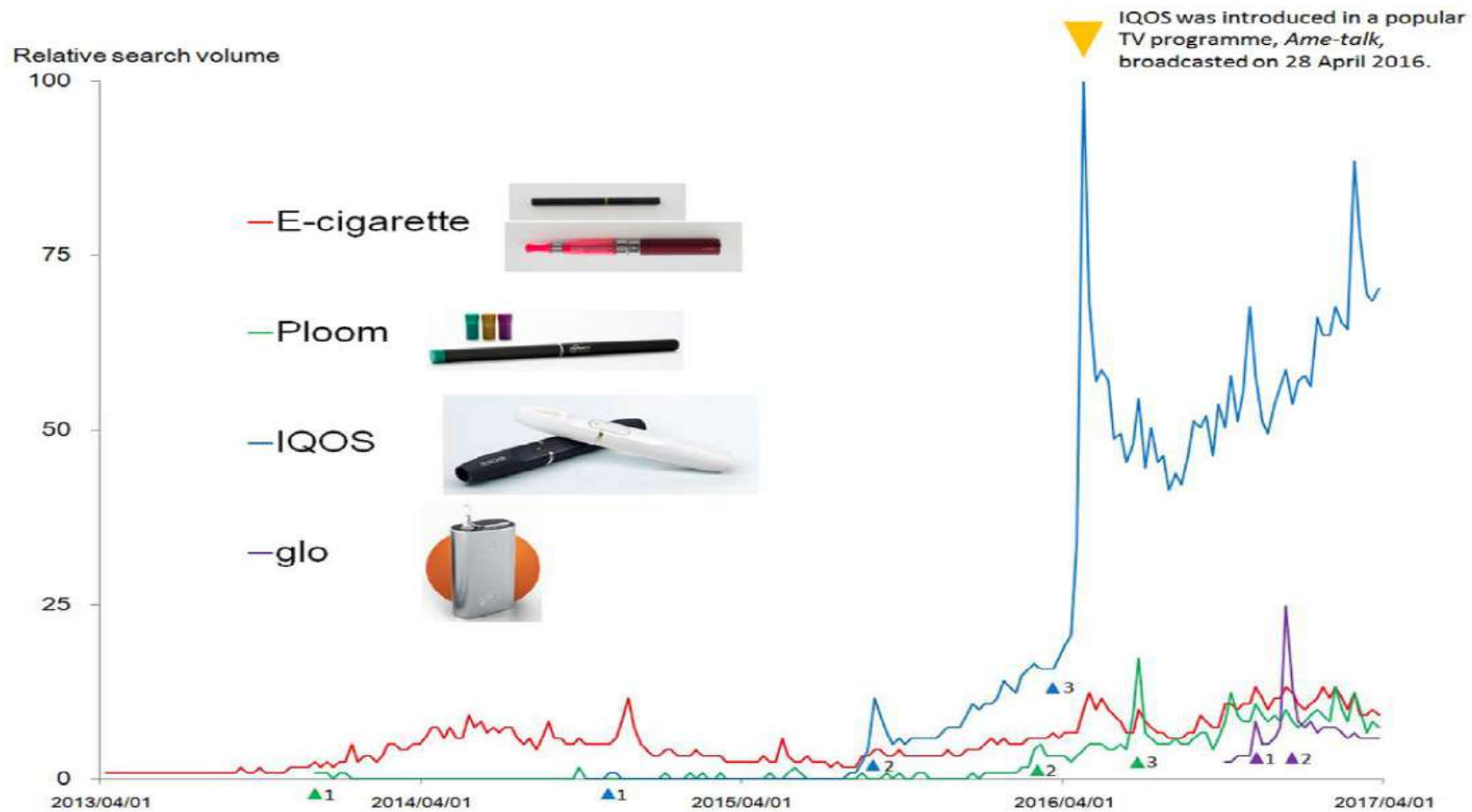
Results: Current use (within 30 days) in Japan.



Tabuchi et al. Submitted

第一類

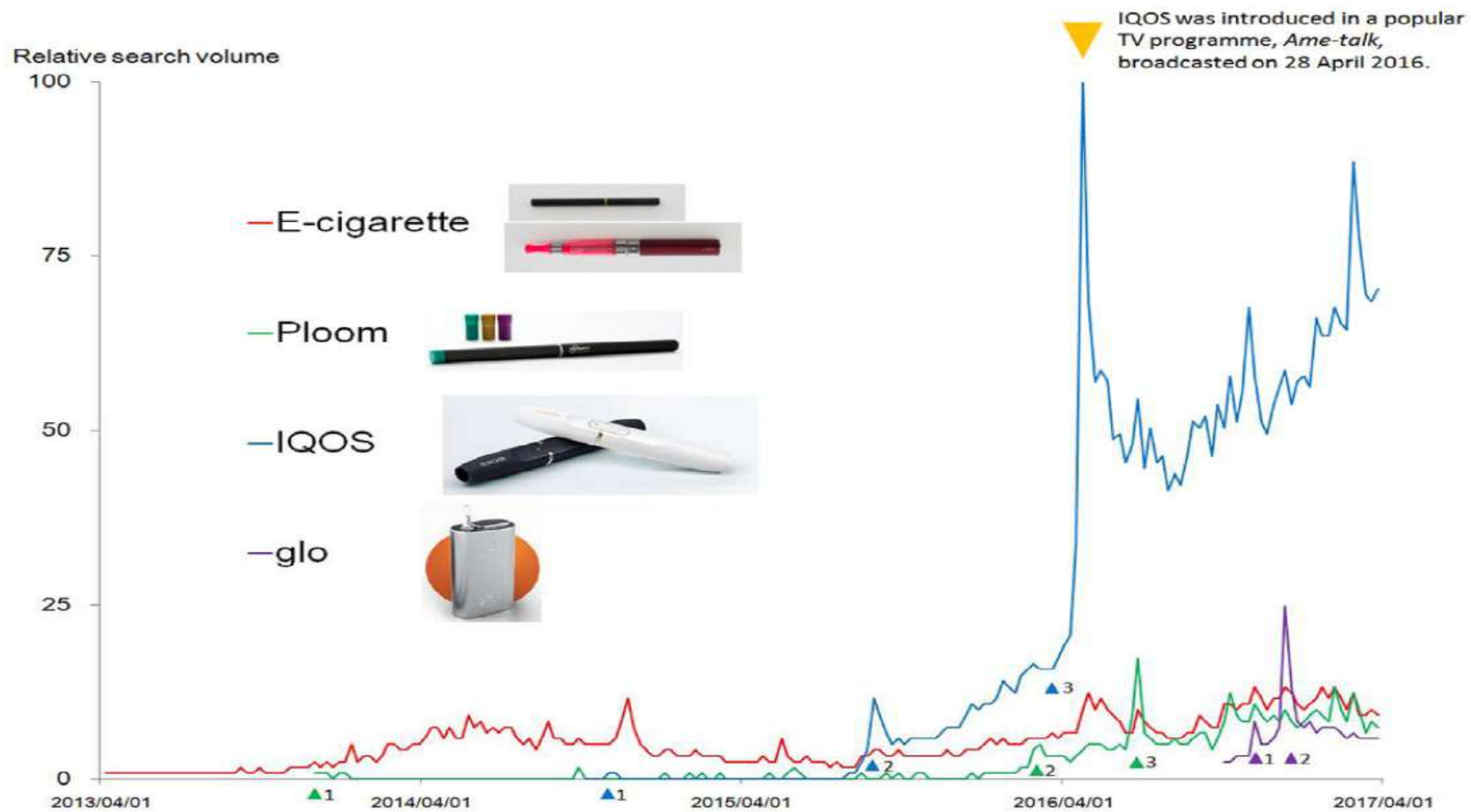
日本加熱菸及電子煙使用現況



Heat-not-burn tobacco product use in Japan: its prevalence, predictors and perceived symptoms from exposure to secondhand heat-not-burn tobacco aerosol

第一類

日本加熱菸及電子煙使用現況



Heat-not-burn tobacco product use in Japan: its prevalence, predictors and perceived symptoms from exposure to secondhand heat-not-burn tobacco aerosol

第一類

加熱式菸草產品對青少年之影響

- 加熱式菸品是新興健康危害議題，國外研究已指出該產品與傳統紙菸一樣均含有尼古丁、焦油等成癮性與致癌性物質，除美國、加拿大、英國聯合研究顯示，加熱式菸品對青少年吸引力比菸草還高外(16-19歲的青少年25.1%想嘗試加熱式菸品，19.3%想嘗試菸草)；另日、韓研究也顯示，開放此類產品後，不僅使用率大幅上升，且使用族群以青少年為主，嚴重危害其健康。
-

第一類

加熱式菸草產品對青少年之影響

- 加熱式菸品是新興健康危害議題，國外研究已指出該產品與傳統紙菸一樣均含有尼古丁、焦油等成癮性與致癌性物質，除美國、加拿大、英國聯合研究顯示，加熱式菸品對青少年吸引力比菸草還高外(16-19歲的青少年25.1%想嘗試加熱式菸品，19.3%想嘗試菸草)；另日、韓研究也顯示，開放此類產品後，不僅使用率大幅上升，且使用族群以青少年為主，嚴重危害其健康。
-

第一類

女性及懷孕或哺乳婦女勿吸菸

- 1** 目前，因男性市場飽和，菸品廣告瞄準女士，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菸品的誘惑，更要堅決抵制家人、同事吸菸。
 - 2** 查詢女性個案是否懷孕或哺乳中。
 - 3** 菸品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。
-

第一類

女性及懷孕或哺乳婦女勿吸菸

- 1 吸菸是讓女人變醜的行為。
 - 2 您是否懷孕或哺乳中？
 - 3 菸品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。
-

第一類

二手菸也是「一級致癌原」

- 1** 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」！
 - 2** 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。
 - 3** 未稀釋的側流煙比主流煙有較高的有害物質，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。
 - 4** 孕婦吸菸會造成胎兒生長遲緩、體重較輕，易發生嬰兒猝死症。
 - 5** 父母吸菸，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。
-

第一類

二手菸也是「一級致癌原」

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。

第一類

戒菸對您有什麼好處嗎？

■ 戒菸可以提升您的健康！

(看前面內容做解釋)

■ 戒菸可以讓您變有錢！

每包菸以100元計，一天一包十年就省36.5萬

單位：元

每包100元	10年	20年	30年	40年	50年
一天1包	365,000	730,000	1,095,000	1,460,000	1,825,000
一天2包	730,000	1,460,000	2,190,000	2,920,000	3,650,000

■ 戒菸可以增進您的人際關係！

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。

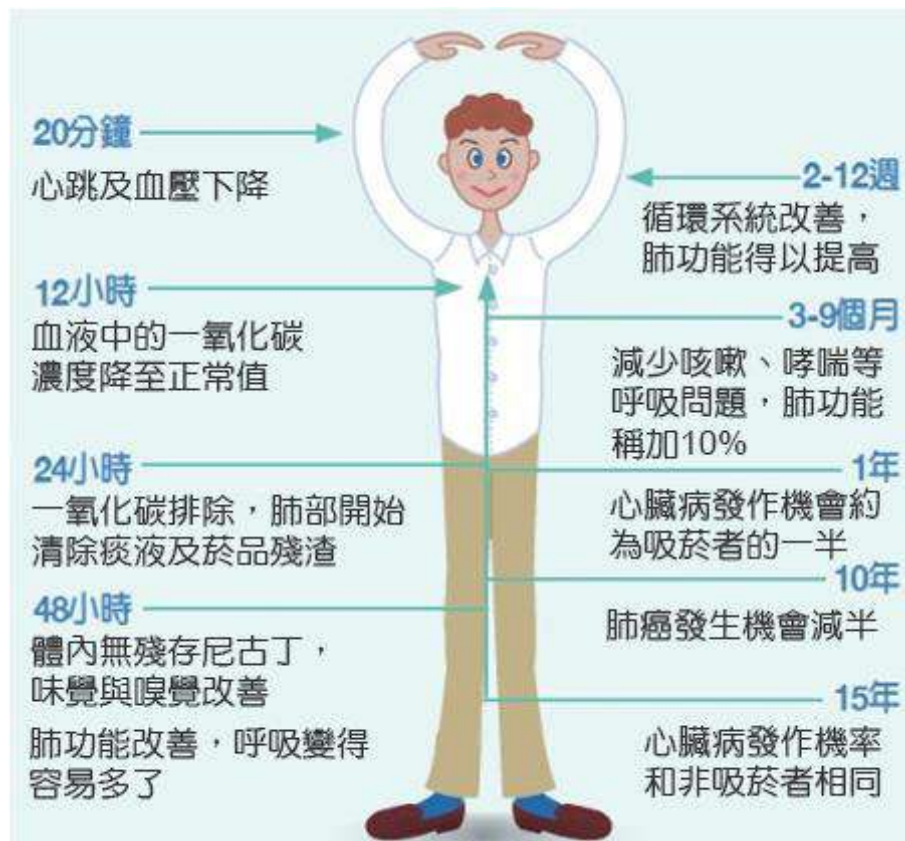
此外，讓自己的同事、朋友以及家人不再吸到二手菸！

美國於2016年7月發表的研究顯示，戒完菸之後，原本吸菸的朋友是稍微減少了，但是不吸菸的朋友卻大幅增加，所以總朋友數反而增多，擴大其社交圈。

第一類

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？

可以。買菸會花掉您上百萬的積蓄！！！！

■ 戒菸可以增進我的人際關係嗎？

是的！

第二類

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：

- 1** 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。因此再吸菸的慾望很高。提醒您，現在有很好藥物可改善這些症狀，您不需要吸菸。
 - 2** 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(脫癮症狀)；您需要改變生活習慣及您的居家環境來避免菸品的誘惑，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。
 - 3** 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。要堅決改變吸菸習慣，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。
 - 4** 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！

■ 尼古丁成癮，不吸菸很難過

■ 缺乏戒菸的自信心，害怕失敗

■ 缺少支持(家人或朋友也吸菸)

■ 過程很辛苦

■ 就是戒菸也不見得提升健康

■ 怕體重增加

第二類

戒菸讓您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、果汁等或攝取低熱量食物
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

第二類

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**...
 - 戒菸讓我**兩手空空**感覺很奇怪...
-

第二類

尼古丁成癮：吸菸成癮的原因

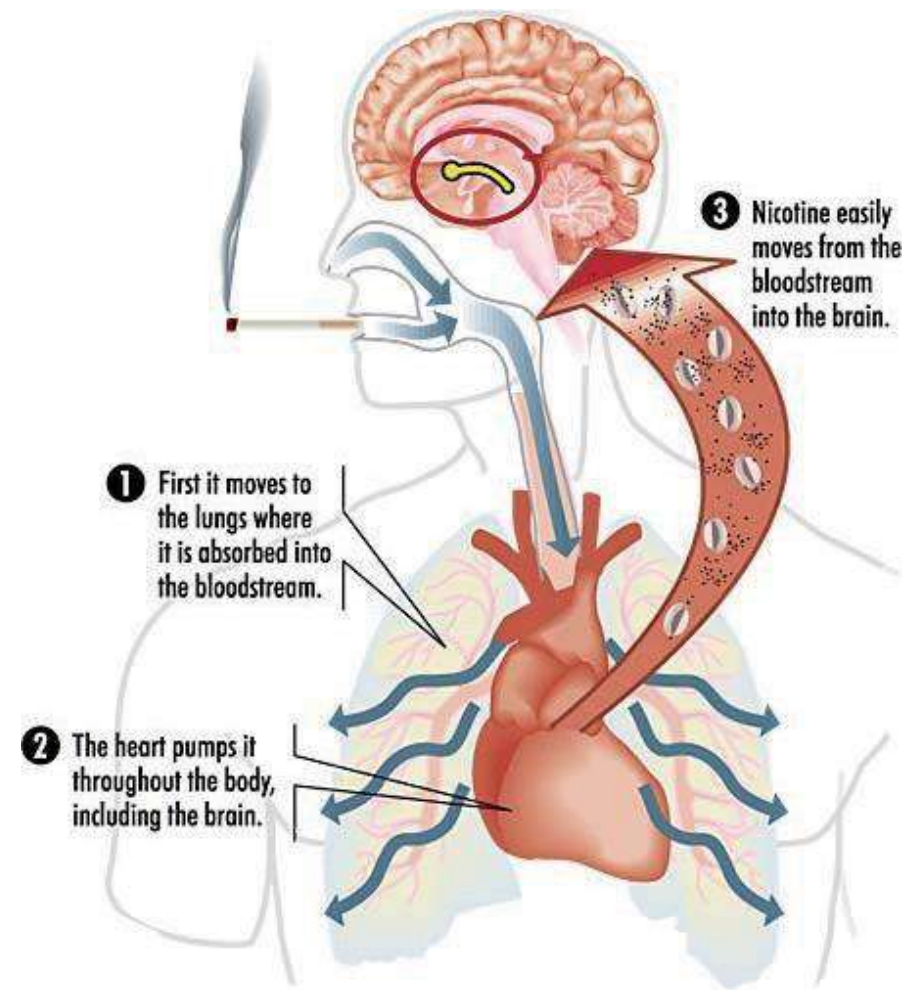
- 1** 菸品燃燒的產物超過7000種，其中93種致癌物有害人體健康(註)。尼古丁具有高度的成癮性，是菸品的主要成份之一。
- 2** 吸菸導致尼古丁依賴，不吸菸時，身體有不舒服的感覺，吸菸成為一種「不得不」的行為。菸品所造成的身體依賴和心理依賴是十分嚴重的。對某些人而言，尼古丁的成癮強度等同於海洛因與古柯鹼或甚至更強。
- 3** 慢性吸菸者大多為尼古丁成癮，體內必須隨時保有相當濃度的尼古丁，一旦濃度下降，便會出現不愉快或難以忍受的症狀，此時得盡快點上一根菸，即時補充所需的尼古丁。
- 4** 吸菸後尼古丁到腦部僅需8秒鐘，腦中尼古丁造成短暫性警覺性增高，注意力集中。
- 5** 尼古丁是菸草中的主要成份，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。

(註)資料來源：美國疾病控制與預防中心

第二類

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。您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，您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** 若您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。當您考慮要開始戒菸時，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」（偶爾吸一支菸，但能夠繼續堅持戒菸）或者是「復吸」（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吸的難關。
 - 4** 最重要的是利用您生活中成功克服困難的經驗來增加自信心。在您人生經歷中，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。
-

第二類

缺乏戒菸的自信心，害怕失敗

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

第二類

讓您感覺矛盾萬分的菸癮

- 1** 知道吸菸的危險，但周圍環境的誘因及菸癮真大，讓您一定很矛盾。
 - 2** 您應了解自己為什麼需要吸菸？自己對菸的感受？每次對抗菸癮都是一個主控權的爭奪戰，知道自己有選擇不吸菸的自由，體會到尼古丁的依賴與成癮性，會使得不吸菸的自由更顯珍貴。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！
 - 3** 您知道，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。
-

第二類

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。
 - 由於周圍朋友吸菸的刺激，加上工作與環境壓力，帶著「吸一兩口沒關係」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！！

- 1** 當我們吸菸時，神經系統會很快增加心跳速度，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。
 - 2** 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，作為繼續吸菸的藉口，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。
 - 3** 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！
-

第二類

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吸菸的口慾，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。

第二類

您若現在就戒菸， 可提升許多健康感受

BEST

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。

BEST

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，胃潰瘍機率降低，
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。

第二類

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

一個月以後可看到：

- 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
 - 性生活品質提升
-

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，先讓您再回想自己是為了什麼原因而吸菸的？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，您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

總是習慣手上握有一根菸的您，還有很多更好更健康的選擇…

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

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，您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

總是習慣手上握有一根菸的您，還有很多更好更健康的選擇…

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

第二類

下定決心排除戒菸障礙 取代吸菸的方法 2

您總是靠菸來減低內心緊張，還可以利用這些方式來讓您不再緊張…

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

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

第二類

下定決心排除戒菸障礙 取代吸菸的方法 2

您總是靠菸來減低內心緊張，還可以利用這些方式來讓您不再緊張…

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

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

第二類

下定決心排除戒菸障礙 取代吸菸的方法 3

吸菸已經成為您生活中一個習慣，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」

吸菸已經讓您成癮，用這些方法可以轉移您的注意力…

成癮型

運動
看著您的手錶從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

第二類

下定決心排除戒菸障礙 取代吸菸的方法 3

吸菸已經成為您生活中一個習慣，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」

吸菸已經讓您成癮，用這些方法可以轉移您的注意力…

成癮型

運動
看著您的手錶從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

如果您無法開始戒菸，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，可能會出現令您難受的戒斷症狀，這表示您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！

讓您不舒服的戒斷症狀

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，服用由醫生給您不含咖啡因的藥物

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

如果您無法開始戒菸，是因為害怕戒斷症狀，
別擔心！讓我們一起來戰勝它！

讓您不舒服的戒斷症狀

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，服用由醫生給您不含咖啡因的藥物

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

這戒斷症狀表示您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！

讓您不舒服的戒斷症狀

咳嗽的對策

因應對策

- 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

別擔心戒斷症狀，讓我們一起來戰勝它！

讓您不舒服的戒斷症狀

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

這戒斷症狀表示您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！

讓您不舒服的戒斷症狀

焦慮及緊張的對策

因應對策

- 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，想一些您以往愉快的經驗

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
- 想想您生命中最令您振奮的時光
- 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

別擔心戒斷症狀，讓我們一起來戰勝它！

讓您不舒服的戒斷症狀

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，想一些您以往愉快的經驗

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
- 想想您生命中最令您振奮的時光
- 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

這戒斷症狀表示您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！

讓您不舒服的戒斷症狀

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

別擔心戒斷症狀，讓我們一起來戰勝它！

讓您不舒服的戒斷症狀

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

過去曾經有很多理由讓您開始吸菸
現在讓我提出很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

- 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 _____

下定決心 我一定要戒菸

過去曾經有很多理由讓您開始吸菸
現在讓我提出很多理由讓您一定要戒菸！

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 _____

請確定您一定要戒菸的理由

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

- 省下平日購買菸品的花費
- 減少醫療開支
- 有更多就業機會
- 減少保險支出
- 減少菸品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_____

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

- 省下平日購買菸品的花費
- 減少醫療開支
- 有更多就業機會
- 減少保險支出
- 減少菸品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_____

請確定您一定要戒菸的理由

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

- 更爲社會大眾所接受
- 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
- 爲孩子做一個好榜樣
- 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

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

- 更爲社會大眾所接受
- 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
- 爲孩子做一個好榜樣
- 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

第二類

您是否已準備戒菸？

現在您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”，訂定您開始戒菸的日期，一起為您的戒菸計畫作準備！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：

___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以及您的吸菸類型

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

告知您的家人與朋友，您停止吸菸的決定，並期望他們支持您

再確認您的決定：我選擇做一個不吸菸的人

戒菸日的準備：

丟棄菸品與菸具 歡迎到藥局接受藥師指導

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

運動、休息~均衡：

請醫師或藥師給您運動的建議，並開始您的運動計畫

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

第二類

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：__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以及您的吸菸類型

戒菸日倒數計時的準備：

- 減少每日吸菸的支數
- 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
- 告知您的家人與朋友，您停止吸菸的決定，並期望他們支持您
- 準備大量水果及低糖果汁
- 再確認您的決定：我選擇做一個不吸菸的人

戒菸日的準備：

- 丟棄菸品與菸具
- 歡迎到藥局接受藥師指導
- 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

運動、休息~均衡：

- 請醫師或藥師給您運動的建議，並開始您的運動計畫
 - 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

您已準備戒菸嗎？

■ 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」，
決定您的一個戒菸日，一起為您的戒菸計畫作準備！

第三類

您已準備戒菸嗎？

- 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！
-

第三類

決定一個戒菸日 並製作戒菸月曆

1. 您要決定一個戒菸日，從那一天開始就不要再吸菸。

2. 日期最好是您想戒菸的7~10天內。

■ 您比較會因忙碌或緊張而吸菸，建議訂在周末或假日。

■ 您比較會在休閒時間吸菸，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

3. 如果沒有特別的日子，就選日不如撞日。

4. 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、何時需要回診之資訊。

第三類

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，將戒菸的計畫寫在上面。

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	1	2	3	4	5
	到社區藥局 接受指導	結婚紀念日 為了家人的健康， 我要戒菸！	藥師說會打 電話來		藥師說會打 電話來	
6	7	8	9	10	11
	戒菸一個禮拜， 老婆說要給我神秘小禮物	回診				

第三類

幫助個案為戒菸日而準備的方法

- 1 請您在月曆上您選定的戒菸日上作一個記號。
 - 2 告訴您的家人與朋友，您要開始過戒菸的日子。
 - 3 依藥師、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?)
 - 4 練習說：「謝謝，我不吸菸！」
 - 5 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、蔬果等替代吸菸來達到提神的作用。
 - 要清洗菸灰缸(或收集菸蒂)，以提醒已吸了多少支菸。
 - 練習身邊不帶菸，告訴自己吸菸的壞處，真不能再吸。
-

有一些幫助您為戒菸日而準備的方法

- 1 在月曆上您選定的戒菸日作一個記號。
 - 2 告訴您的家人與朋友，您要開始過戒菸的日子。
 - 3 依藥師、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?)
 - 4 練習說：「謝謝，我不吸菸！」
 - 5 存放一些無糖口香糖、蔬果等。
 - 6 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，而且願意幫您。
-

30天作戰計畫

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，每當您不吸菸，便在那一天的框框內寫上您喜歡的記號。
 - 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 如果又吸菸，不要氣餒，寫下您所吸的菸品數目，以及吸菸的理由。
 - 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！』
-

第三類

30天作戰計畫

1

擬定戒菸計畫-書寫不吸菸日誌

『 』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天作戰計畫

2

擬定戒菸計畫-支持與獎勵

- 1 遠離菸品的任何一刻，都代表著屬於您的勝利！應獎賞自己的勝利，那能讓您高興，並確定您對戒菸的承諾。
 - 2 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！
-

第三類

30天作戰計畫

2

擬定戒菸計畫-支持與獎勵

■ 記錄您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		

第三類

30天作戰計畫

3

擬定戒菸計畫-支持與獎勵

除了獎勵以外，定期和支持您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您戒菸的最大力量！

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… _____

第三類

30天作戰計畫

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天作戰計畫 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，大家都是在嘗試中學習，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...	尼古丁一開始能給您放鬆，隨後反而更會令您緊張、憂鬱、甚至恐慌。運動和洗熱水澡才能真正幫您放鬆！
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天作戰計畫

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，大家都是在嘗試中學習，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...	尼古丁一開始能給您放鬆，隨後反而更會令您緊張、憂鬱、甚至恐慌。運動和洗熱水澡才能真正幫您放鬆！
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天作戰計畫 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天作戰計畫 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天作戰計畫 ⑥

戒菸成功的信心-克服心理障礙

心理障礙	轉個彎
<p>有時我無法抵抗想吸菸的慾望...</p>	<p>避免讓自己陷於那些會想吸菸的慾望情境。事先計畫當處在這些誘惑情境時，您將如何避免的對策...</p>
<p>我看我還是放棄吧！我搞砸了，我吸了一根菸...</p>	<p>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！</p> <p>通常在戒菸成功前常會經歷幾次再吸菸的情況，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。』</p>

30天作戰計畫

6

戒菸成功的信心-克服心理障礙

心理障礙	轉個彎
<p>有時我無法抵抗想吸菸的慾望...</p>	<p>避免讓自己陷於那些會想吸菸的慾望情境。事先計畫當處在這些誘惑情境時，您將如何避免的對策...</p>
<p>我看我還是放棄吧！我搞砸了，我吸了一根菸...</p>	<p>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！</p> <p>通常在戒菸成功前常會經歷幾次再吸菸的情況，別因為吸了一根菸就認為自己失敗！告訴自己：</p> <p>『我希望成為不吸菸的人！我有充足的信心就會成功。』</p>

第三類

有哪些方法可以幫助您戒菸呢？

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。

尋找菸替代物

咀嚼口香糖代替吸菸。

使用戒菸藥物

至戒菸門診或戒菸藥局等處尋求專業的協助。

免付費戒菸專線 0800636363

進行一對一保密性對話訪談（手機市話均可），協助您量身打造個人戒菸計畫。

戒菸班

由戒菸團隊，運用專業的知識及同儕的力量，協助成功戒菸！

有哪些方法可以幫助我戒菸呢？

- 1 親友的支持。
 - 2 每天自我提醒。
 - 3 分散注意力。
 - 4 改變生活作息。
 - 5 尋找菸品替代物。
 - 6 使用戒菸藥物。
 - 7 免付費戒菸專線：0800636363。
 - 8 戒菸班。
-

第三類

開始戒菸後，為您的生活培養 新的習慣(NEWSTART)

- 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。
- 請家人或朋友支持您的新習慣。
- 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」。
- 了解暫時又吸菸並不表示戒菸失敗，也不表示會持續吸下去。
- 模仿一個不吸菸者的行為。
- 創造一個新習慣，您必須：思考它、寫下它、讀它、恭賀它、做它，並且經常重覆它。

Nutrition 營養

三餐定時。每天多吃水果、蔬菜、豆類、全穀類。少吃甜食、高油脂及高膽固醇食物。可隨身攜帶低熱量替代品，如無糖口香糖。

Exercise 運動

養成規律運動的習慣。每週至少3~4次，每次30分鐘。

Water 水份

每天喝至少兩公升水(8杯x250cc)，淨化身體。也可建立喝容易取得的純果汁或蔬菜汁的習慣。避免咖啡因。

Sunshine 陽光

心理放鬆，接近大自然與陽光。

Temperance 節制

生活有健康節奏，不吸菸、不喝酒、不濫用藥物，不熬夜，不發脾氣。

Air 空氣

呼吸清新空氣(避免廢氣與二手菸)，多深呼吸。

Rest 休息

規律及充足8小時睡眠，每天都感到精力充沛。學習放鬆，減少壓力。

Trust 信賴、依靠

有宗教信仰的支持，有朋友可懇談。

第三類

開始戒菸 培養健康生活型態 (NEWSTART)

Nutrition 營養	三餐定時。每天多吃水果、蔬菜、豆類、全穀類。少吃甜食、高油脂及高膽固醇食物。可隨身攜帶低熱量替代品，如無糖口香糖。
Exercise 運動	養成規律運動的習慣。每週至少3~4次，每次30分鐘。
Water 水份	每天喝至少兩公升水(8杯x250cc)，淨化身體。也可建立喝容易取得的純果汁或蔬菜汁的習慣。避免咖啡因。
Sunshine 陽光	心理放鬆，接近大自然與陽光。
Temperance 節制	生活有健康節奏，不吸菸、不喝酒、不濫用藥物，不熬夜，不發脾氣。
Air 空氣	呼吸清新空氣(避免廢氣與二手菸)，多深呼吸。
Rest 休息	規律及充足8小時睡眠，每天都感到精力充沛。學習放鬆，減少壓力。
Trust 信賴、依靠	有宗教信仰的支持，有朋友可懇談。

第三類

開始戒菸 培養新的習慣

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		

第三類

開始戒菸 培養新的習慣

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		

第三類

開始戒菸 培養新的習慣

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
早晨醒來時	範例：吸菸	範例：喝水、深呼吸
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		

第三類

開始戒菸 培養新的習慣

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
早晨醒來時	範例：吸菸	範例：喝水、深呼吸
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		

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

- 把菸品剪短並不會剪斷想吸菸的心情。
- 需要的尼古丁量並沒有減少，吸進去的菸量還是不會變。
- 每天吸菸的支數稍微減少了，但是每支菸吸得更深(吸到菸屁股)，這樣並沒有真正減少實際吸入的尼古丁與其他致癌物質，容易導致戒菸失敗。
- 菸品是變短了，但是支數變多了，總量沒有變。
- 「減菸」不等於「戒菸」，即使減量到每天只吸一支菸，其心臟病的風險仍比不吸菸者高50%。

第一口菸法

- 潛意識地吸得又多又深。
- 只吸一口就丟掉，戒菸不成，倒是花了不少錢。
- 如果冷靜思考三分鐘，又何必再吸那一口。

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。
- 吸菸是一種成癮現象，不只是一種壞習慣。

最近已戒菸 但錯誤的戒菸法

剪菸法

- 把菸品剪短並不會剪斷想吸菸的心情。
- 需要的尼古丁量並沒有減少，吸進去的菸量還是不會變。
- 每天吸菸的支數稍微減少了，但是每支菸吸得更深(吸到菸屁股)。
- 菸品是變短了，但是支數變多了，總量沒有變。
- 「減菸」不等於「戒菸」，即使減量到每天只吸一支菸，其心臟病的風險仍比不吸菸者高50%。

第一口菸法

- 潛意識地吸得又多又深。
- 只吸一口就丟掉，戒菸不成，倒是花了不少錢。
- 如果冷靜思考三分鐘，又何必再吸那一口。

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。
- 吸菸是一種成癮現象，不只是一種壞習慣。

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，請他們了解並支持減少工作負擔。
- 學習舒緩壓力的做法，放鬆/運動。

2 我身邊的朋友都是吸菸族，他們請我吸菸時，實在很難拒絕！

- 對於不想要的東西就說「不要」，他們應了解。
- 其實 90% 的吸菸者都想要戒菸，他們也想戒呀！
- 戒菸成功就能成為他們的典範，不能放棄呀！

3 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。
- 當戒菸的人再吸菸時，會很快回復到以前的惡習。

最容易戒菸破功的是……

1

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，請他們了解並支持減少工作負擔。
- 學習舒緩壓力的做法，放鬆/運動。

2 我身邊朋友都是吸菸族，他們請我吸菸時，實在很難拒絕！

- 對於不想要的東西就說「不要」，他們應了解。
- 其實90%的吸菸者都想要戒菸，他們也想戒呀！
- 戒菸成功就能成為他們的典範，不能放棄呀！

3 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。
- 當戒菸的人再吸菸時，會很快回復到以前的惡習。

最容易戒菸破功的是…

1 我每天回家都會經過菸品攤，要我怎麼戒？

- 那就換一條路走，或者換一種鄙視眼光看它！
- 您要菸品攤賺您的錢，又傷害您的健康嗎？

2 看到媒體上的菸品廣告就想吸，怎麼辦？

- 不要被廣告騙了，吸菸不會增加您的社會地位。
- 注意菸品廣告上「吸菸害人害己」的標語。

3 我變胖了，不能再戒菸了！

- 戒菸期間體重可能增加幾公斤，但再吸菸不會讓體重下降。
- 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……

1 我每天回家都會經過菸品攤，要我怎麼戒？

- 那就換一條路走，或者換一種鄙視眼光看它！
- 您要菸品攤賺您的錢，又傷害您的健康嗎？

2 看到媒體上的菸品廣告就想吸，怎麼辦？

- 不要被廣告騙了，吸菸不會增加您的社會地位。
- 注意菸品廣告上「吸菸害人害己」的標語。

3 我變胖了，不能再戒菸了！

- 戒菸期間體重可能增加幾公斤，但再吸菸不會讓體重下降。
- 您該做的是繼續戒菸，且注意飲食並多做運動。

第四類

開始戒菸前一天 來藥局

第0天

- 取出戒菸治療/衛教個案紀錄表。
- 給個案戒菸計畫檢查表以及戒菸同意書。
- 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。

第四類

藥事人員協助個案開始戒菸

第0天

來藥局

填寫戒菸治療/衛教個案紀錄表

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
-

第四類

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，但是如果有專業人員協助，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支菸
- 起床後30分鐘之內吸第一支菸
- 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

第四類

測驗一下您的菸癮吧！

起床後多久吸第一支菸？	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您難忍受嗎？	是(1) 否(0)
哪根菸是您最難放棄的？	早晨第一支菸(1) 其他(0)
您一天最多吸幾支菸？	31支以上(3) 21~30支(2) 11~20支(1) 10支或更少(0)
起床後幾小時內是您一天中吸最多支菸的時候？	是(1) 否(0)
當您嚴重生病時，幾乎整天臥床時還吸菸嗎？	是(1) 否(0)

參考衛生署譯自

Fagerstrom Tolerance Questionnaire (FTQ) (Fagerstrom & Schneider, 1989)的尼古丁成癮程度測試表

第四類

戒菸第三天是否有想吸菸的感覺？

請藥師於前三週，每週至少提供一次電話支持，此電訪無制式格式表單，也無須填寫任何紀錄。

■ 戒菸兩天，您曾經想要吸菸嗎？

■ 是不是有不舒服的感覺？

■ 當時您是怎麼處理的？

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畫表示鼓勵或讚賞？

■ 朋友是否對於您的戒菸計畫表示鼓勵或讚賞？

■ 過去兩天尼古丁替代療法的使用情況？

■ 您都是如何使用戒菸藥物？

戒菸第三天 藥事人員會打電話給您

- 戒菸兩天了，是否有想吸菸的感覺？
 - 有沒有產生戒斷症狀？
 - 您周圍親朋好友的支持情形？
 - 戒菸藥物使用情形？
-

第四類

第7天請您回藥局面談 (請配合治療/衛教紀錄表)

- 建議您和支持您戒菸的家屬一同前來
- 了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，停止吸菸才是戒菸的目的
- 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」不吸菸、「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7天請您回藥局面談

- 建議您和支持您戒菸的家屬一同前來。
 - 了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
-

第四類

第14、21、28、42、56、70天藥局面談 (請配合第3-8次的訪談紀錄表)

- 了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，停止吸菸才是戒菸的目的。
- 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」不吸菸、「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？

第四類

第14、21、28、42、56、70天藥局面談

- 了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
-

第四類

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 \uparrow ，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。

第四類

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 \uparrow ，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？

1 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

2 非尼古丁替代療法(醫師處方藥)

(衛生福利部國民健康署核准用於門診戒菸治療)

- Bupropion
- Varenicline

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

有哪些戒菸藥物可供使用？

1 尼古丁替代療法(非處方藥)

! 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

2 非尼古丁替代療法(醫師處方藥)

(衛生福利部國民健康署核准用於門診戒菸治療)

- Bupropion
 - Varenicline
-

用藥
資訊

尼古丁替代療法那麼多， 您到底適合哪一種？

健保署編碼	品名	成分含量(每片、顆)
英商葛蘭素史克消費保健用品股份有限公司GSK		
B0220903EF	Nicotinell TTS 30 克菸貼片30	Nicotine 52.5mg
B022089396	Nicotinell TTS 20 克菸貼片20	Nicotine 35mg
B024457100	Nicotinell Cool Mint 2mg Chewing Gum 克菸咀嚼錠(薄荷口味) 2毫克	Nicotine 2mg
B024499100	Nicotinell Cool Mint 4mg Chewing Gum 克菸咀嚼錠(薄荷口味) 4毫克	Nicotine 4mg
嬌生股份有限公司		
B024740100	Nicorette Freshmint medicated Chewing Gum 尼古清薄荷咀嚼錠2毫克	Nicotine 2mg
B024741100	Nicorette Freshmint medicated Chewing Gum 尼古清薄荷咀嚼錠4毫克	Nicotine 4mg
B022538129	Nicorette Inhaler 10mg 尼古清 口腔吸入劑	Nicotine 10mg
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
A0386463EJ	Smokfree Nicotine TDDS 10 淨菸經皮戒菸貼片10 號	Nicotine 20.8mg
A0386463EK	Smokfree Nicotine TDDS 5 淨菸經皮戒菸貼片5 號	Nicotine 10.4mg
A058046100	Smokquit Mint Lozenges 2mg "信東"停菸戒菸薄荷片口含錠2毫克	Nicotine 2mg
A058047100	Smokquit Mint Lozenges 4mg "信東"停菸戒菸薄荷片口含錠4毫克	Nicotine 4mg
黃氏製藥股份有限公司		
A057335100	Nicodin Lozenges 2mg "黃氏" 戒菸樂口含錠2毫克	Nicotine Polacrilex 11.111 mg
A057338100	Nicodin Lozenges 4mg "黃氏" 戒菸樂口含錠4毫克	Nicotine Polacrilex 22.222mg

民國110年5月修訂

尼古丁替代療法那麼多， 我到底適合哪一種？

1



口含錠？

2



尼古丁吸入劑？

3



戒菸貼片？

4



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，或使用免咀嚼的口含錠。
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，或是選擇長效貼片。
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。

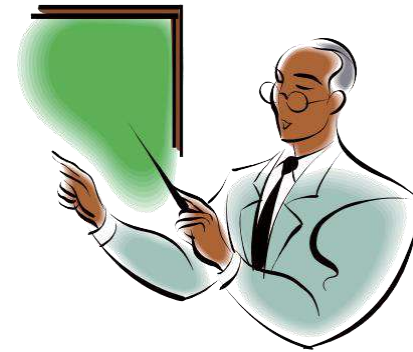
尼古丁替代療法藥品的選擇



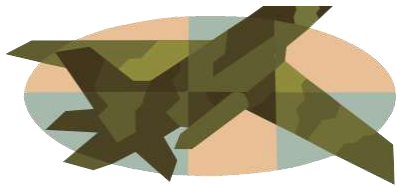
開會時突如其來的菸癮



習慣想事情時叨根菸



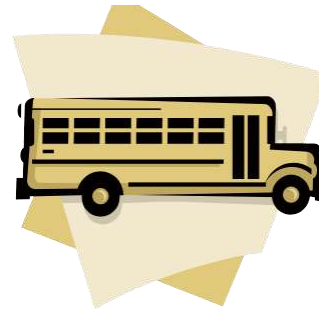
工作中無法嚼食



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

克菸貼片(24小時貼片) Nicotinell TTS		20號	30號
	大小(cm ²)	20	30
	Nicotine(mg)	35	52.5
	24H釋出 Nicotine(mg)	14	21

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/cm ²		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

尼古丁貼片

克菸貼片(24小時貼片) Nicotinell TTS		20號	30號
	大小(cm ²)	20	30
	Nicotine(mg)	35	52.5
	24H釋出 Nicotine(mg)	14	21

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/cm ²		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

尼古丁貼片用法、用量

- 使用前請先除去外層的包裝軟套，再將貼片具有黏性的內面，黏於清潔、乾燥、完整的皮膚上（不能有乳液、酒精或軟膏的殘留物），最好是在軀幹、上臂或臀部，並用手掌輕壓10秒鐘。每日需更換部位貼用。
- 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。
- 使用貼片期間不可吸菸，以免吸收過多的尼古丁。
- 治療期間不可超過三個月。
- 建議初診每次開藥量以1~2週為原則。

用前圖說明使用貼片步驟

尼古丁貼片使用建議劑量

重度菸癮者 (>20支/天)	
克菸貼片	30號→20號→各4週
淨菸經皮吸收戒菸貼片	15號(6週)→10號(2週)
輕中度菸癮者 (<20支/天)	
克菸貼片	20號(6週)
淨菸經皮吸收戒菸貼片	15號(2週)→10號(4週) →5號(2週)

- 請再依照產品仿單及個案狀況個別化調整
- 視菸癮降低情形逐步調整每日劑量

尼古丁貼片用法及用量



1 用剪刀剪開包裝袋



2 並且撕下貼片



- 貼在軀幹、上臂或臀部
(沒有皺摺及毛髮的地方)
- 每天貼不同的位置



- 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



黏貼後請壓住貼片十秒

尼古丁貼片使用建議劑量	
重度菸癮者 (>20支/天)	
克菸貼片	30號→20號→各4週
淨菸經皮吸收戒菸貼片	15號(6週)→10號(2週)
輕中度菸癮者 (<20支/天)	
克菸貼片	20號(6週)
淨菸經皮吸收戒菸貼片	15號(2週)→10號(4週)→5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，適合一整天都想吸菸者。
(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吸第一根菸者。

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，無法對吸菸慾望立即有效。
- 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，適合一整天都想吸菸者。
- 24小時貼片可幫助習慣早上起床吸第一根菸者。

缺點

- 低菸癮者請依照臨床狀況斟酌使用。
- 對行為依賴沒幫助，無法對吸菸慾望立即有效。
- 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。

藥
資
訊

尼古丁咀嚼錠

健保署編碼 成分含量(每片、顆)	品 名	
英商葛蘭素史克消費保健用品股份有限公司GSK		
B024457100	Nicotinell Cool Mint 2mg Chewing Gum 克菸 咀嚼錠(薄荷口味)2毫克	Nicotine 2mg
B024499100	Nicotinell Cool Mint 4mg Chewing Gum 克菸 咀嚼錠(薄荷口味)4毫克	Nicotine 4mg
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
B024741100	Nicorette Freshmint medicated Chewing Gum 尼古清薄荷咀嚼錠4毫克	Nicotine 4mg

民國108年7月修訂

尼古丁咀嚼錠



圖片來源：<https://www.nicorette.com.tw/>

<http://nicotinell.com.tw/index.html>

用藥
資訊

尼古丁咀嚼錠使用方法

用前圖說明使用咀嚼錠步驟

STEP

- 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)



尼古丁咀嚼錠使用劑量

- 每天吸菸量小於20支菸者，可選用2mg之尼古丁咀嚼錠
- 每天吸菸量大於20支菸者，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

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 或每日使用8-12顆	每2-4小時1顆 或每日使用4-6顆	每4-8小時1顆 或每日使用2-3顆

初次處方尼古丁是根據吸菸者本身的菸量與成癮度做選擇，開始通常僅處方一星期。下次追蹤或門診時再依據藥效評估來調整劑量。

- 尼古丁一日劑量算法：吸菸1根相當於尼古丁1毫克(mg)。
- 建議一天不超過20顆，約持續三個月，直到戒掉與吸菸有關之習慣為止，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

- 每天吸菸量小於20支菸者，可選用2mg之尼古丁咀嚼錠。
- 每天吸菸量大於20支菸者，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。

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 或每日使用8-12顆	每2-4小時1顆 或每日使用4-6顆	每4-8小時1顆 或每日使用2-3顆

- 初次處方尼古丁劑量是根據吸菸者本身的成癮度與吸菸量做選擇，通常僅處方一星期，下次追蹤或門診時再依據藥效評估來調整劑量。
- 建議劑量參考使用，實際用量依個人減少戒斷症狀所需之尼古丁量而定。
- 尼古丁一日劑量算法：吸菸1根相當於尼古丁1毫克(mg)。

您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)。
- 適用於會突然想吸菸或不定期的吸菸者(可於平常吸菸前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吸菸。
- 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。
- 咀嚼後，咀嚼錠中的尼古丁成分會經口水進入胃部，偶有產生反胃、打嗝等不適，建議儘量減少吞嚥因咀嚼產生的口水，避免使不適感增加。

* 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，可依個人需要來使用。
- 滿足口感(味道以及咀嚼動作)。
- 適用於會突然想吸菸或不定期的吸菸者(可於平常吸菸前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吸菸。
- 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

- 1 每錠含尼古丁2mg或4mg。
 - 2 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。
 - 3 戒菸口含錠2毫克，適用於在醒來30分鐘後才會吸第一支菸者或每日吸菸20支以下者使用。
 - 4 戒菸口含錠4毫克，適用於在醒來30分鐘內就會吸第一支菸者或每日吸菸超過20支者使用。
-

尼古丁口含錠



圖片來源：信東生技股份有限公司
黃氏製藥股份有限公司


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(可能需20-30分鐘)，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	

~視菸癮降低情形逐步調整每日劑量~

- 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。

備註：口含錠用法需正確使用，
以免造成口腔不適感。

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(可能需20-30分鐘)，不可咀嚼或吞服。
- 使用口含錠時不可飲食，這可能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

- 1 尼古丁口腔吸入劑是為習慣手拿菸品(行為依賴)的戒菸者所設計，適用於每天吸20支以下菸品、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。使用方式跟吸菸很像，為新式尼古丁替代療法。
- 2 尼古丁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吸菸的衝動。

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=吸菸品一口。
- 藥匣內尼古丁約40%(10mg→4mg)被氣化釋出利用，生體可用率約50% (最多可吸收2mg)。
- 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、酒或汽水飲料)。

尼古丁口腔吸入劑



尼古丁口腔吸入劑的用法用量

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

每天吸菸量	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。

尼古丁口腔吸入劑的用法用量

- 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。為有效控制想吸菸的慾望，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。

每天吸菸量	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。
- 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

- 有一個口服藥，是醫師處方藥品：戒必適（無醫師處方，藥事人員不得自行調劑）。
- 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-戒必適

醫師處方藥



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

療程	處方劑量
第1-3天	每天一次0.5mg
第4-7天	每天兩次0.5mg
第8天-治療結束	每天兩次1mg

*戒必適之合併用藥，不予補助。

- 建議於飯後以整杯水配合服藥。
- 一次療程為12週。
- 最常見不良反應為: 噁心、睡眠障礙、便秘、脹氣與嘔吐。
- 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他人之意念、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，建議不要使用。對授乳婦、胎兒影響不明。

戒必適(Champix膜衣錠)

- 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

- 建議劑量

療程	處方劑量
第1-3天	每天一次0.5mg
第4-7天	每天兩次0.5mg
第8天-治療結束	每天兩次1mg

*戒必適之合併用藥，不予補助。

- 建議於飯後以整杯水配服
- 一次療程為12週

用藥
資訊

Bupropion Hydrochloride

(醫師處方用藥，藥事人員不得自行調劑)

- 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他人的意念、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。
-



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。

用藥
資訊

可以幫助您戒菸的專業機構

- 戒菸專線0800-636363(手機、市話撥打皆免費)，line@ID：tsh0800636363
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
- 合約社區健保藥局：由專業的藥師提供吸菸民眾二代戒菸諮詢服務
(可由國民健康署網站查詢)

- 相關戒菸網站

衛生福利部 <https://www.mohw.gov.tw/mp-1.html>

衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

衛生福利部國民健康署委託戒菸治療與管理 <https://ttc.hpa.gov.tw/>

衛生福利部國民健康署健康九九網站 <http://health99.hpa.gov.tw/default.aspx>

衛生福利部國民健康署戒菸專線服務中心 <http://www.tsh.org.tw/>

財團法人董氏基金會 <http://www.jtf.org.tw/>

「二代戒菸藥健康」FB粉絲團 QR code



有可以幫助我戒菸的專業機構嗎？

1

戒菸專線

戒菸專線0800-636363

(手機、市話撥打皆免付費)

週一至週六09:00 - 21:00

line@ID: tsh0800636363



2

合約社區健保藥局

由專業的藥師提供吸菸民眾二代戒菸諮詢服務

3

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

4

相關戒菸網站

衛生福利部

衛生福利部國民健康署

衛生福利部國民健康署委託戒菸治療與管理


衛生福利部國民健康署健康九九網站

衛生福利部國民健康署戒菸專線服務中心

財團法人董氏基金會

台灣e院-戒菸諮詢

戒菸就從現在開始
祝您戒菸成功



Break
the
CHAIN.
What are YOU waiting for?

中華民國99年9月初版
中華民國110年7月修訂版
誌謝：譚延輝博士提供資料
臺安醫院提供許多圖片
