



戒菸選擇， 怎樣做？



6 題相加總分為尼古丁成癮分數

7-10分 高度成癮 該尋求「戒菸治療」囉！！
4-6分 中度成癮 請領有「戒菸服務證書合格醫事人員」
幫助您戒菸！
3分以下 低成癮度 下定決心，一定能戒菸成功！

- () (1) 起床後多久抽第一支菸？
□5分鐘以內 (3分) □5-30分鐘 (2分) □31-60分鐘以內 (1分) □60分鐘以上 (0分)
- () (2) 在禁菸場所不能吸菸會讓你難忍受嗎？
□是 (1分) □否 (0分)
- () (3) 哪根菸是你最難放棄的？
□早上第一支菸 (1分) □其他 (0分)
- () (4) 您一天最多抽幾支菸？
□31支以上 (3分) □21-30支 (2分) □11-20支以上 (1分) □10支或更少 (0分)
- () (5) 起床後幾小時內是您一天中抽最多支菸的時候嗎？
□是 (1分) □否 (0分)
- () (6) 當您嚴重生病時，幾乎整天臥病在床時還抽菸嗎？
□是 (1分) □否 (0分)

(1) + (2) + (3) + (4) + (5) + (6) = 共 分

成癮度	戒菸方式	措施內容	選擇此方式戒菸的好處
低度成癮	靠意志力	1. 戒菸動機要夠強大 2. 具備堅定的決心 3. 做到一口菸都不吸 (包括電子煙)	1. 低調或高調自己決定 2. 不麻煩別人 3. 自己規劃戒菸行程
中度成癮	戒菸諮詢 (衛教或戒菸專線)	1. 找出預期困難點、教導戒菸方法 2. 協助處理戒菸時的負面情緒	1. 多了專業人員關心 2. 相關戒菸疑問有解 3. 諮詢次數越多，越容易成功
高度成癮	戒菸藥物	尼古丁製劑：貼片、口嚼錠、口含錠、吸入劑 非尼古丁：口服藥	1. 減緩戒菸過程身體不適 2. 減低吸菸慾望 3. 健保療程及費用補助
	諮詢 + 藥物	戒菸藥物療程中有戒菸諮詢介入	1. 身心靈有依靠 2. 減緩再次吸菸的發生