

四、戒菸小疑問

1. 戒菸後，會讓體重暴增？

答：因為戒菸後基礎代謝率恢復正常，體重會上升約2~3公斤，經由飲食和運動調整，體重是可以控制的。

2. 吸菸減量或改抽淡菸，也可以戒菸嗎？

答：當然不是，一樣是有菸品的危害，戒菸是最好的方法。

3. 戒菸要花很多錢？

答：見【二代戒菸服務】。

愛的小叮嚀

即使已成功停止抽菸，建議仍應與醫師討論是否需完成剩餘之戒菸療程，以確保長期戒菸效果。

◎衛生福利部國民健康署

戒菸諮詢專線：0800-636363

◎本院設有專業的戒菸門診，為您服務！

二代戒菸服務

服務對象	18歲(含)以上，尼古丁依賴度量表達4分以上或平均一天10支菸(含)以上。
治療服務費 衛教費	菸品健康福利捐補助
掛號費	自付
藥費	1.以週為單位，每次療程8週為限，須於同一醫療機構、90天內完成，一年補助2次。 2.最高藥費自付200元部分負擔，醫療缺乏地區可免。 3.低收入戶、原住民、山地暨離島地區免部分負擔。



戒菸就像健保看病
一樣簡單！！

黃線區域內全面禁止吸菸、嚼檳榔
違者最高可處一萬元罰鍰

專家審核：林益卿醫師、林聖皓醫師、
魏巧茹護理師、洪雀玲護理師。

自我評量(是非題)

- () 1. 戒菸妙招包含：塑造支持環境、尋找菸品替代物、分散注意力及改變生活習慣、善用戒菸藥物。
- () 2. 善用戒菸藥物可減少戒斷症狀的發生，提高戒菸的成功率。
- () 3. 即使已成功停止抽菸，不需與醫師討論，即可自行結束療程。

請寫下您的問題：_____

參考資料：

王桂雲、陳麗津、洪世欣(2015)·呼吸系統疾病與護理·於王桂雲等總校訂·新編內外科護理學上冊(五版)，9-67~74頁·台北：永大。

二代戒菸治療試辦計劃公告(無日期)·取自<http://www.pojengh.com.tw/PDF/二代戒菸試辦計畫.pdf>

華文戒菸網(無日期)·取自<http://www.e-quit.org/>
衛生福利部國民健康署·健康九九網站·取自<https://health99.hpa.gov.tw/tobacco/index.aspx>

衛生福利部國民健康署·戒菸教戰手冊。

World Health Organization. (2013). WHO report on the global tobacco epidemic

制定日期：2019年3月

修訂日期：2022年2月(第三版)

編碼：9018-單張-中文-001-03

題號	1	2	3
解答	O	O	X

助您戒菸



菸害防制小組製作

諮詢專線：(04)7238595轉5289

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pid=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



一、尼古丁依賴度量表

題目	3分	2分	1分	0分
1. 起床後多久抽第一根菸？	5分鐘內	5-30分鐘	31-60分鐘	60分鐘以上
2. 禁菸區不能吸菸讓你難以忍受？			是	否
3. 哪根菸是你最難放棄的？			早上第一支	其他
4. 你一天最多抽幾支菸？	31支以上	21-30支	11-20支	10支或更少
5. 起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？			是	否
6. 當你嚴重生病，幾乎整天臥病在床時還抽菸嗎？			是	否

分數總計：_____分

- ◎ 得分0-3分 (低成癮者)：成癮度不高，下定決心，一定可以戒菸成功！
- ◎ 得分4-6分 (中成癮者)：成癮度偏高，建議聽從專業人員指示，使用正確方法幫助您戒菸。
- ◎ 得分7-10分 (高成癮者)：成癮度非常高！為了自己及關心您的人，務必要戒菸。

二、認識菸害

含1000多種化學物質，約93種致癌成分。常見成分有：

- ◎ **尼古丁**：刺激中樞神經令人上癮，導致腦細胞麻痺，常用於殺蟲劑。
- ◎ **菸焦油**：為黃色黏性物質，造成牙齒及手指變黃，也會阻塞和刺激氣管及肺部。
- ◎ **一氧化碳**：減少血液攜氧能力，造成缺氧，影響思維及判斷力。
- ◎ **甲醛**：長期皮膚接觸可能引起皮膚炎、鼻腔、口腔、消化道癌症。



※電子煙危害：吸食電子煙一樣會上癮，含有多種致命化學物質，不但無法幫助戒菸還會延後戒菸的時機，更有爆炸之危險。



使用菸品者易導致疾病發生，每年約有600萬人死於菸害，平均壽命減少15年。

- ◎ **呼吸系統疾病**：吸菸使呼吸道黏膜纖毛清除能力受損，80~90%的慢性阻塞性肺病死亡與吸菸相關。



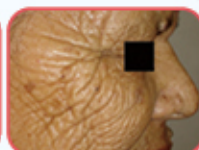
- ◎ **心血管疾病**：吸菸使血管收縮、影響血脂代謝，讓血管粥狀硬化機率增加。



- ◎ **糖尿病**：造成胰島素抗性增加與胰臟發炎，使血糖控制困難，併發心臟病機率偏高。

- ◎ **腎臟病**：破壞腎臟結構、發生蛋白尿機率偏高、洗腎風險倍數增加。

- ◎ **其他相關**：胎兒早產畸形、皮膚老化、性功能障礙。



三、戒菸妙招

戒菸幾小時內便會開始出現戒斷症狀(焦慮、睡眠障礙、易怒、食慾增加、疲倦...等)，在3-5天達高峰，2-4週內逐漸減輕，部分戒菸者可能持續到5~6週，而為了緩解戒斷症狀不得不再度吸菸，因此選擇適合自己的戒菸方法，才能戒菸成功。

1. 塑造支持環境

去除菸灰缸、打火機等、用餐選擇非吸菸區。

2. 尋找菸品替代物

咀嚼口香糖、條狀蔬菜。



3. 分散注意力、改變生活習慣

規律運動、洗臉、減少濃茶及咖啡因攝取、多攝取開水。

4. 善用戒菸藥物

戒菸藥物可減少戒斷症狀的發生，提高戒菸的成功率。

尼古丁製劑		不含尼古丁
長效 	短效 	
貼片	口嚼錠	口服藥物