

我想戒菸，我的選擇有什麼？

- 首先了解自己的尼古丁成癮程度：

計分	0分	1分	2分	3分
1. 起床後何時第一根菸？	>1 小時	30-60 分鐘	6-30 分鐘	>5 分鐘
2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？	不是	是		
3. 哪根菸最難放棄？	任何一支	早上第一根		
4. 一天最多抽幾支菸？	<10 根菸	11-20 根	21-30 根	>31 根
5. 起床後幾小時內是一天中抽最多菸的時候？	不是	是		
6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？	不是	是		
總分				
3分以下	4-6分		7分以上	
低度菸癮	中度菸癮		重度菸癮	

- 再依照以下步驟來幫助您做決定↓

第一步 比較每個選項的優點、缺點、風險、副作用(併發症)、可能的費用。

考量	選項	靠意志力戒菸	戒菸諮詢	戒菸藥物	戒菸藥物搭配戒菸諮詢
要做的事		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 絕對不抽菸 ✓ 環境沒有菸 ✓ 告知周遭的人自己要戒菸 ✓ 想抽菸時想戒菸的理由 	詢問本院戒菸衛教師談戒菸的問題 (請洽戒菸門診)	需掛「戒菸門診」	需掛「戒菸門診」 (本院含戒菸門診及戒菸諮詢)
成功率		3-5%	國內低菸癮的人平均 24.4%	國內中高度菸癮的人平均 25.2%	國內中高菸癮的人平均 27.6%
服務提供者		無	戒菸衛教師或戒菸專線諮詢員 0800-636363	戒菸醫師	戒菸醫師搭配戒菸衛教師或戒菸專線諮詢員 0800-636363
優點		省時間，不需前往醫院或打電話	能面對面諮並解決戒菸難題	降低想抽菸的衝動與戒菸不適	成功率高
缺點		成功率低，菸癮越大越難成功	菸癮重的人較難成功	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 菸癮低的人幫助不大 ✓ 依使用藥物不同，有不同的副作用 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 菸癮低的人不需要用藥 ✓ 依使用藥物不同，有不同的副作用
限制條件		無	無	健保身分且滿 18 歲以上才有補助。 僅適用每天吸菸量 10 根以上，或成癮度 4 分(含)以上	
花費		免費	免費	藥物部分負擔，每次 200 元以下	藥物部分負擔，每次 200 元以下

第二步

您選擇醫療方式會在意的項目有什麼？以及在意的程度為何？請圈出您的答案

不使用戒菸諮詢的理由	比較接近 ←————→ 比較接近				使用戒菸諮詢的理由
對於完全戒菸有把握	肯定	似乎可以	不確定	很難	完全戒菸有困難
吸每根菸的時間	固定時間到就抽菸 (早起、飯後、睡前)		特定時機抽很多 (無聊、心情差)		吸菸聚集在特定時間
過去戒菸沒有困難	無	少許	明顯	有困難	過去戒菸有困難
過去戒菸後對生活沒有影響	沒有	影響不大	有明顯問題	有大問題 非得吸菸不可	過去戒菸後對生活有影響 (情緒、壓力、社交、體重等...)

不使用戒菸藥物的理由	比較接近 ←————→ 比較接近				使用戒菸藥物的理由
平常吸菸量少	1-5 根	6-9 根	10-30 根	>30 根	平常吸菸量多
成癮度低	0-1 分	2-3 分	4-6 分	7-10 分	成癮度高
以前戒菸時沒有困難	幾乎沒有	好處理	有點困擾	非常困難	以前戒菸時有困難
以前戒菸後沒有適應問題	無	問題不大	有明顯問題	有大問題	以前戒菸後適應有困難 (情緒、壓力、社交、體重等...)

考量項目	完全不在意 ←————→ 非常在意						備註:如果您非常在意這件事建議您可以考慮選擇的方案
戒菸成功率	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢 (若菸癮不低就搭配戒菸藥物)
往返醫院或打電話 需要花費時間	0	1	2	3	4	5	意志力 (必要時單用藥物)
需要花金錢	0	1	2	3	4	5	戒菸諮詢/意志力
想證明自己 有能力自己戒菸	0	1	2	3	4	5	無論如何都要戒菸成功， 沒把握不要單靠意志力

第三步

您現在想好要用什麼方式戒菸了嗎？

1. 我已經想好想要戒菸的方式了(下列擇一)

靠意志力戒菸 戒菸諮詢 戒菸藥物 戒菸藥物搭配戒菸諮詢

2. 我目前還無法決定，因為：

- 我想要再與其他人(包含配偶、家人、朋友或其他第二意見提供者..)討論我的決定。
 對於以上治療方式,我想要再瞭解更多,請掃描右下方 QR code 或電洽 0800-63-63-63。

我想戒菸，我的選擇有什麼？完整版截自-醫病共享決策輔助表

- 若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台東分院(089)310150 轉#369、#498、(089)340551。
諮詢時間：週一至週五上午 09:00-12:00-下午 13:00-17:00。



「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」(箴言 16:32)