

我抽菸，該選擇何種戒菸方式？

2023.03.修訂

我有尼古丁成癮嗎？ 請先了解自己的尼古丁成癮分數：
吸菸者是否成癮了呢？可以由以下六個問題來檢視吸菸成癮的程度及合適的戒菸方式。



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(1分) 60分鐘以上(0分)
2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？ 是(1分) 否(0分)
3. 哪根菸最難放棄？ 早上第一支菸(1分) 其他(0分)
4. 一天最多抽幾支菸？(分數越高適合用藥物)
31支以上(3分) 21-30支(2分)
11-20支(1分) 10支或更少(0分)
5. 起床後幾小時內是一天中抽最多菸的時候？ 是(1分) 否(0分)
6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病床還抽菸嗎？ 是(1分) 否(0分)

我的成癮分數是 _____ 分



得分	菸癮程度	說明
<4分以下	低度	只要下定決心就可以靠自己戒菸
4~6分	中度	成癮度高，需要加油努力戒除菸癮
7~10分	高度	成癮度非常高，需要專業人員協助戒菸



我抽菸，該選擇何種戒菸方式？

選項	意志力戒菸	戒菸諮詢	藥物治療	戒菸諮詢 搭配藥物
要做的事	絕對不吸菸 戒菸動機必須強 到能「即使一口 菸都不吸」， 才會成功	找專業人員 醫院、診所、社 區藥局、衛生所、 戒菸專線 ☎ 0800- 636363	到戒菸服務醫事 機構 尼古丁製劑:貼片、 口嚼錠、非尼古 丁劑:Bupropion	到戒菸服務醫 事機構及面對 面諮詢
優點	省時間	給予心理支持 分析問題	1.適合尼古丁成癮 分數4-10分 2.戒菸醫師?社區 藥局、衛生所有 戒菸醫師嗎?	1.適合尼古丁 成癮分數4-10 分 2.戒菸醫師及 衛教師破除生 理依賴及改善 心理與社交的 依賴。 3.使用戒菸藥 物同時搭配戒 菸諮詢，可提 高戒菸成功率
缺點	1.無法忍受戒斷 症狀的不適 2.適合尼古丁成 癮分數0-3分， 菸癮大不合適	1.無法緩解 戒菸不適 2.適合尼古丁成 癮分數0-3分， 菸癮大不易成功。 3.根據統計，諮 詢次數越多次越 多易成功。	1.有藥物副作用 2.尼古丁成癮 分數低於4分不合 適	1.有諮詢人員 成功率高 2.尼古丁分數 低於4分不合適
花費	免費	免費	門診費用	門診費用
成功率	100人有5人 成功 ★★	100人有24人 成功 ★★★★	100人有25人 成功 ★★★★★	100人有28人 成功 ★★★★★

我想戒菸，哪些會影響我及我在意的程度是？

第一項 使用戒菸諮詢理由

考量項目	容易做			很困難		
	0	1	2	3	4	5
有把握完全不吸菸	0	1	2	3	4	5
特定時間不吸菸	0	1	2	3	4	5
拒絕別人請菸	0	1	2	3	4	5
心情不好或壓力大不吸菸	0	1	2	3	4	5

意志力戒菸 ←————→ 諮詢戒菸

第二項 使用藥物搭配諮詢理由

考量項目	選擇屬於自己項目						
	1-5		6-9		10-30		31以上
平均每天吸菸之數	1-5		6-9		10-30		31以上
尼古丁成癮度	0-3		4-6		7-10		
亦天完全不吸菸有困難嗎？	0	1	2	3	4	5	
戒菸適應有困難(壓力大、體重增加.....)	0	1	2	3	4	5	

戒菸諮詢 ←————→ 藥物治療
搭配戒菸諮詢

我決定戒菸，我的選擇方法是？



- 意志力
- 戒菸諮詢
- 戒菸藥物
- 戒菸藥物搭配戒菸諮詢
- 我仍無法決定，考慮中