



中國醫藥大學附設醫院
China Medical University Hospital

中國醫藥大學附設醫院胸腔科

{ 慢性阻塞性肺病及戒菸 }

醫病共享決策





我想戒菸，我的選擇有什麼？

前言

- 當您想戒菸時，本表單幫助您了解有哪些選擇，如何選擇才容易戒菸成功。

適用對象/適用狀況

- 有意願戒菸者，不分成癮度，不包括 18 歲以下與孕婦。有意願戒菸者，不分成癮度，但藥物治療對象不包括 18 歲以下與孕婦。
- 關於電子煙使用者，由於電子煙多含尼古丁、甲醛、乙醛、丙二醇、丁二酮、多溴聯苯醚、重金屬或其他藥物及香料等有害物質，目前研究有個案報告顯示對肺部有害，我們鼓勵戒除電子煙使用，但目前無對應藥物治療。

●了解自己的尼古丁成癮程度：

尼古丁成癮度量表		得分
1. 起床後多久抽第一支菸？ <input type="checkbox"/> 5 分鐘以內（3 分） <input type="checkbox"/> 5 ~ 30 分鐘（2 分） <input type="checkbox"/> 31 ~ 60 分鐘（1 分） <input type="checkbox"/> 60 分鐘以上（0 分）		
2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？ <input type="checkbox"/> 是（1 分） <input type="checkbox"/> 否（0 分）		
3. 哪根菸最難放棄？ <input type="checkbox"/> 早上第一支菸（1 分） <input type="checkbox"/> 其他（0 分）		
4. 一天最多抽幾支菸？ <input type="checkbox"/> 31 支以上（3 分） <input type="checkbox"/> 21-30 支（2 分） <input type="checkbox"/> 11-20 支（1 分） <input type="checkbox"/> 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？ <input type="checkbox"/> 是（1 分） <input type="checkbox"/> 否（0 分）		
6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？ <input type="checkbox"/> 是（1 分） <input type="checkbox"/> 否（0 分）		
總 分		
得分 3 分或以下	得分 4-6 分	得分 7-10 分
低度菸癮	中度菸癮	高度菸癮



菸害與疾病簡介

- 「吸菸」及「二手菸」就是造成COPD的主因，COPD雖然無法完全根治，但只要早期診斷，趁早戒菸與治療，仍能減緩症狀及惡化速度，保有良好的生活品質。
- 長期吸菸不僅導致癌症，也造成肺、心臟血管，與全身各器官系統的損傷與病痛。戒菸幾天體力就會逐漸改善，戒菸幾星期心情與血液循環會變好。戒菸後心臟病的風險就開始降低，一年後風險就減少一半。
- 自己不靠藥物或他人幫助而戒菸成功的機會不高，估計只有 3-5%。
- 決策共享的目的在引導吸菸者在想戒菸時，能找到適合自己最有效的方法。



20分後： 血壓降低至未吸菸時的數值，心跳減慢至正常頻率。手部及腳部的溫度增加至正常水準。



8小時後： 血液中尼古丁和一氧化碳的濃度趨近正常值，焦油濃度減半，同時含氧量增加。



24小時後： 一氧化碳自體內完全排除，並且肺部開始清除痰液及其他殘渣，降低罹患心臟病的風險。



48小時後： 味覺與嗅覺獲得明顯改善。



72小時後： 改善呼吸，呼吸道變得暢通，體能變好。



數天後： 嗅覺和味覺開始改善、運動更靈活、支氣管舒張、呼吸順暢、神經末梢的傷害開始復原。



2~3週後： 改善血液循環且肺功能改善。



1月後： 血液循環獲得改善，血壓降低且脈搏速率降低。三個月內肺臟的纖毛重新長出且肺功能增加30%。



9月後： 減少咳嗽、鼻竇充血、疲勞症狀、呼吸短促等症狀，肺功能增加10%。



1年後： 罹患冠狀動脈心臟病風險降低一半。



5年後： 中風的危險性降低到與非吸菸者相同。



10年後： 死於肺癌的風險降低一半。口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、腎臟癌、胰臟癌罹患率降低。胃潰瘍罹患率降低。



15年後： 得心臟病的風險降至與一般非吸菸者相同。



戒菸的好處

(資料來源：美國癌症協會)

(摘錄自2016 遠離COPD戒菸就對了手冊)



**NO
SMOKING**



醫療選項簡介

- 靠意志力戒菸
- 戒菸諮詢(戒菸衛教或戒菸專線)
- 戒菸藥物
- 戒菸藥物搭配戒菸諮詢





您目前比較想要選擇的方式是？

- 靠意志力戒菸
- 戒菸諮詢
- 戒菸藥物
- 戒菸藥物搭配戒菸諮詢





以下步驟可幫助您做決定

◎步驟一、比較每個選項的優點、缺點、風險、副作用(併發症)、可能的費用。

選項 考量	靠意志力戒菸	戒菸諮詢	戒菸藥物治療	戒菸藥物治療 搭配戒菸諮詢
要做的事	<ul style="list-style-type: none"> ■ 找出戒菸的理由 ■ 移除環境周圍的菸品，並訂出戒菸日 ■ 告知周遭的人自己要戒菸 ■ 絕對不抽菸 	找專業人員 (醫事機構或打免費專線 0800-636363)	到提供戒菸服務的醫事機構	到提供戒菸服務的醫事機構(若門診開立戒菸藥物醫事機構沒有提供戒菸諮詢，得打電話)
成功率	3-5%	24.4%	25.2%	27.6%
服務提供者	無	戒菸衛教師或戒菸藥師或戒菸專線諮詢員	戒菸醫師	戒菸醫師搭配戒菸衛教師或戒菸藥師或戒菸專線諮詢員
優點	省時間，不需前往醫院或打電話	容易看見並解決戒菸難題	降低想吸菸的衝動與戒菸不適	成功率高
缺點	成功率低，菸癮越大戒菸越難成功	菸癮重的人較難成功	<ul style="list-style-type: none"> ■ 菸癮低的人幫助不大 ■ 使用藥物不同，有不同副作用。 ■ 孕婦、青少年不適合用藥。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 菸癮低的人不需用藥 ■ 依使用藥物不同，有不同副作用。
限制	無	無	適用於健保身分且滿 18 歲以上，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(原住民、低收入戶全免)	藥物部分負擔，每次 200 元以下(原住民、低收入戶全免)。

◎步驟二、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？請依照下列各項考量，逐一圈選一個比較偏向您的情況。

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
對於完全不吸菸有把握	肯定 似乎可以 不確定 很難	絕不吸菸有困難
吸每根菸的時間分散	吸菸的時間到就抽菸 特定時間抽得多	吸菸聚集在特定時間
以前停止吸菸沒有困難	無 少許 明顯 有困難	以前停止吸菸有困難
以前戒菸後生活正常	正常 影響不大 有明顯問題 有大問題非得吸菸不可	以前戒菸後適應有困難（情緒、壓力、社交、體重…）

不使用藥物的理由	比較接近 ←————→ 比較接近				使用藥物的理由
平常吸菸量低	1-5	6-9	10-30	>30	平常吸菸量高
成癮度低	0-1	2-3	4-6	7-10	成癮度高
以前戒菸時 想吸菸困擾不大	幾乎 沒有	好處理	有點 困擾	很難 對付	以前停止吸菸有困難
以前戒菸負面情緒少	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…)

- 如果你分數接近需要使用戒菸諮詢，請考慮使用戒菸諮詢
- 如果你分數接近需要使用藥物，請考慮使用藥物
- 如果你分數接近需要使用戒菸諮詢與藥物，請考慮兩者並用

◎ 步驟三、您現在確認好醫療方式了嗎？

我已經確認好想要的戒菸方式了，我決定選擇：（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
- 我目前還無法決定

加簽名欄位



中國醫藥大學附設醫院
China Medical University Hospital

感謝您的參與！

THANK YOU

