為了健康，我戒菸！戒菸路上不孤單！

◆ 品質管理中心中級管理師　黃筱芳
◆ 指導：品質管理中心副主任　鄭之勛
◆ 專業諮詢：家庭醫學部主治醫師　黃獻樑
◆ 護理部衛教師　許韻晨、李怡璇

阿福伯從年輕時候開始抽菸，家人、朋友也常常勸他戒菸，但他靠著意志力試了幾次，找不到成功的方法。這陣子，雖然阿福伯和往常一樣的作息，但卻常常咳嗽不停，就連近距離走路、掃地都變得氣喘吁吁、喘不過氣。在家人陪同下到醫院就診，李醫師診斷這可能是慢性心臟衰竭的症狀，隨即安排相關檢查與治療。

在醫療人員精心治療與照護下，阿福伯的症狀已獲得改善。為了讓阿福伯出院後也有好的照護，李醫師逐一向阿福伯說明出院後的生活及飲食注意事項。而知道阿福伯長期有抽菸的習慣，為了避免抽菸造成心臟負擔，李醫師幫阿福伯轉介到戒菸諮詢門診。

這天，阿福伯來到戒菸諮詢門診，醫師仔細詢問阿福伯戒菸的預期困難點並教導戒菸方法，更進一步提供戒菸的決策輔助工具。阿福伯這才知道，原來戒菸不是只能依靠意志力，還有其他方法及藥物的選項。最後，在與醫師詳細討論後，阿福伯開始接受戒菸治療。而在醫療團隊及家人的鼓勵與幫助下，阿福伯終於不再想抽菸，戒菸成功。

戒菸資源

吸菸對身體的危害是全身性的影響，除了熟知的肺部疾病，也與心血管疾病、糖尿病、甲狀腺、不孕症、皮膚疾病、胃食道逆流及潰瘍、口腔疾病以及多數癌症相關。

為了促進民眾與病友健康，政府或醫療機構皆共同致力於戒菸推動，協助吸菸者能成功戒菸。目前衛生福利部國民健康署設有免付費戒菸專線 0800-63-63-63。而各縣市已有數千家醫療院所及社區藥局提供服務，讓吸菸者可接受戒

菸專業人員的諮詢及戒治菸癮的藥物[1]。（各縣市合約戒菸機構查詢網址：https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx。）

有您參與會更好

當吸菸者準備開啟戒菸的旅程，進到醫療院所戒菸諮詢門診將會有專業人員與吸菸者一起討論戒菸治療選項，並瞭解吸菸者在意的項目，幫助吸菸者一起選擇較容易成功戒菸的方式。而各種戒菸使用方式及優缺點，經臺大醫院戒菸諮詢門診整理如下表。

	戒菸諮詢	戒菸諮詢+尼古丁藥劑		戒菸諮詢+非尼古丁藥劑
需做的事	前往醫事機構或打戒菸諮詢專線0800-636363	前往提供戒菸服務的醫事機構		
費用	免費	藥物部分負擔		
限制	無	健保身分且滿18歲，每天吸菸量10根以上，或成癮度4分（含）以上。		
成功率	容易看見並解決戒菸難題	30%		35%
缺點	重度菸癮者較難成功戒菸	1. 對低度菸癮者幫助不大　2. 藥物不同，副作用不同		
藥物	無	尼古丁咀嚼錠	尼古丁貼片	Varenicline tartrate
使用方式	藉由戒菸前的諮詢找出戒菸的預期困難點與教導戒菸方法；戒菸後則著重找出戒菸的難題並解決。	透過咀嚼釋放尼古丁至口腔黏膜，先咀嚼10至20下，然後休息1～2分鐘，再繼續咀嚼10至20下，如此反覆動作。	晚上洗完澡後黏貼在身上，透過皮膚吸收，也可與咀嚼錠合併使用，避免貼在易流汗與關節活動的地方。	口服使用，第1～3天0.5mg一天1次，第4～7天0.5mg早晚各一次，第8天起1mg早晚各一次，至療程結束。
藥效出現時間	無	7-10分鐘	2-3小時	建議於戒菸日一週前服用
注意事項	根據統計，戒菸諮詢次數越多，越容易成功戒菸，在諮詢的過程中，專業人員也會判斷是否須使用藥物較容易成功戒菸。	1. 不可以像一般口香糖一樣持續咀嚼。 2. 使用時應避免酸性飲料，果汁等酸性飲料要等15分鐘後才能使用。	1. 局部皮膚刺激，發癢或紅疹。 2. 睡眠障礙者可能產生失眠或多夢情況。	1. 建議在飯後配合一整杯開水服用。 2. 常見之副作用為噁心、作夢、失眠。 3. 精神病、憂鬱症、心臟病患者應與醫師討論使用之可能風險。

民眾或病友可在充分瞭解戒菸治療選項、以及評估自我的選擇偏好後，將您的想法於戒菸諮詢門診與醫師共同討論。

[1] 參考文獻
衛生福利部國民健康署健康九九網站－菸害防制館。網址：https://health99.hpa.gov.tw/Tobacco/