



戒菸須知 (您可以不吸菸)

2005.01 制定
2021.03 修訂

一、國民健康署有提供戒菸補助

- (一)補助資格補助資格：年滿 18 歲，有健保身份；尼古丁成癮度測試分數達 4 分(含)以上或平均 1 天吸 10 支菸(含)以上者。
- (二)補助方式：戒菸用藥比照一般健保用藥，病人每次處方，僅須付兩成以下之部分負擔；低收入戶、山地暨離島地區，免繳藥品部分負擔費用。每年至多補助 2 次療程戒菸藥品費，每次療程最多補助 8 週戒菸藥品費，且每一療程(8 週)限於同一醫療院所、藥局 90 天內完成；若未達補助標準，亦鼓勵自費戒菸，健康至上。

二、戒菸注意事項

(一)準備

1. 昭告眾親友，開始戒菸新生活。
2. 遠離所有和香菸有關的人、事、物(包含電子煙)。如把煙灰缸丟掉。
3. 把抽菸的害處，戒菸的好處一一列出，貼在家中、辦公室明顯處或隨身攜帶。

(二)加強戒菸成功率

1. 打破固定吸菸的習慣，例如：不要在起床時或飯後吸菸。
2. 飯後不要閒坐，可到戶外散步，做深呼吸或活動筋骨。
3. 用筆取代手持菸，或以咬芹菜、胡蘿蔔等蔬菜切條，取代含菸的習慣。
4. 生活力求規律，減少緊張，勿使自己太忙、太勞累，避免有吸菸理由。
5. 避開誘發吸菸之場所，如 PUB、舞廳、酒吧或卡拉 OK 店。
6. 參加戒菸班或戒菸門診，可在戒菸過程獲得支持或協助。

(三)戒菸常見之不適症狀

食慾增加、口乾、頭暈、煩燥、焦慮等戒斷症狀，可準備低熱量零嘴如蔬菜棒(小黃瓜、紅蘿蔔、西洋芹)、多喝水、飯後立刻刷牙漱口、避免刺激性食物、多做深呼吸或沖澡、散步運動。

三、戒菸好處

停止吸菸 20 分鐘後您的血壓與心跳將回復正常，一週後開始覺得空氣清新，食物變美味，身上的菸臭味也不見了，3 個月後呼吸咳嗽問題漸漸減少，肺功能增加 10%，一年後心臟病發作機會將會減少一半，10 年後得肺癌的機會也少了一半，身體邁向健康。

藥品	用法及用量	副作用	注意事項
尼古丁替代藥			
戒菸貼片			
淨菸 5 號 (10.4mg/片)	1.一天一片 2.早上起床將貼片貼在無毛髮處，如手臂、胸口或腹部，用力壓住 10 秒，睡前或隔天醒來時撕掉，每天更換不同部位	失眠、皮膚刺激(若持續有此現象請馬上撕下)	使用貼片的同時切勿再吸菸，以免尼古丁過量中毒
淨菸 10 號 (20.8mg/片)			
淨菸 15 號 (31.2mg/片)			
戒菸口嚼錠			
Nicorette gum (2mg)	1.當菸癮來時立刻使用 2.嚼 10 次後將其放在舌下或兩頰，含著約 1-2 分鐘，再嚼	腸胃不適、打嗝、咽喉刺激、下頷酸痛	1.有口水請吐掉 2.前後 30 分鐘內不可吃東西，包括水 3.有假牙者，請小心假牙掉落
Nicorette gum (4mg)	10 次，這樣反覆含、咀嚼約 30 分鐘。		
非尼古丁類藥物			
Bupropion (150mg)耐菸盼	前 3 天，一天一顆，第四天開始改早晚各一顆，並開始減少抽菸量。第二週開始停止抽菸，藥物早晚各一顆，連續服用 7-12 週	失眠、口乾、躁動，可能增加癲癇發作機會，請勿咀嚼整顆吞服	1.建議戒菸日前一週開始服用 2.駕車或操作機械請小心 3.患有癲癇者請主動告知醫師
Champix(0.5mg) 戒必適	1.戒菸第一週使用，並減少抽菸量 2.前 3 天，一天一顆，飯後吃，第四天開始改早晚飯後各一顆	失眠、噁心、頭痛	1.服藥後配合大量的水，可以有效改善不適症狀，若無法忍受請和醫師討論，切勿輕易放棄 2.建議戒菸日前一週開始服用
Champix(1mg) 戒必適	1.戒菸第二週以後使用，並停止抽菸 2.早晚各一顆，連續服用 7-12 週		

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康