

臺北榮民總醫院臺東分院

制定日期：2019/03/10			修訂日期：2023/04/16	
單位	急診	文件名稱	版本	2
編號	急診-038	菸癮戒治	頁數	2

### 菸癮戒治

吸菸是人類健康的殺手，香菸含有超過 4000 種有毒化學物質和至少 60 種的致癌物。世界衛生組織證實所有癌症的死亡有 30% 都與吸菸有關，使用菸品者平均壽命減少約 15 年，吸菸幾乎傷害身體的每個器官，即使不直接造成死亡，也會影響吸菸者的生活品質。

#### 一、戒菸的好處：

##### (一) 身體改善：

- 1 小時後：身體開始排除菸草的毒害成分。
- 24 小時後：血氧含量恢復正常，心臟病發作下降。
- 1 星期後：感受空氣清新及食物美味。
- 2 星期後：牙齒變得較白，呼吸變得順暢。
- 3 個月後：咳嗽減少，肺功能增加。
- 1 年後：冠狀動脈疾病危險性降低一半。
- 10 年後：中風、肺癌機會降低。

##### (二) 節省大筆菸錢及減少醫療支出。

##### (三) 保護他人，免於受到二三手菸的菸害危機。

#### 二、吸菸(尼古丁)成癮度：

題目	3 分	2 分	1 分	0 分
1.起床後多久抽第一根菸?	5 分鐘內	5-30 分鐘	31-60 分鐘	60 分鐘以上
2.在戒菸場所是否覺得難以忍受?			是	否
3.哪根菸是你最難放棄的?			早上第一支	其他
4.你一天最多抽幾支菸?	31 支以上	21-30 支	11-20 支	10 支或更少
5.起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候?			是	否
6.生病時你仍抽菸?			是	否

0~4 分：低度成癮，下定決心，一定可以戒菸成功！

5~6 分：中度成癮，可透過戒菸治療服務，戒除菸癮。

主題：菸癮戒治

衛教日期：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

臺北榮民總醫院臺東分院

制定日期：2019/03/10		修訂日期：2023/04/16		
單位	急診	文件名稱	版本	2
編號	急診-038	菸癮戒治	頁數	2

7~10分:高度成癮，您的健康受到傷害，為了自己及關心您的人，請務必戒菸。

### 三、如何尋求戒菸治療服務

「戒菸真的不容易」，單靠意志力戒菸成功率約為3%，但戒菸門診合併戒菸藥物治療成功率將大於20%。

(一)可至國民健康署特約醫療院所(貼有戒菸服務標誌之醫療院所)，有專業醫事人員提供治療與諮詢。



(二) 參加資格:

1.需為18歲(含)以上全民健康保險之保險對象。

2.尼古丁成癮度測試分數 $\geq 4$ 分，或平均一天吸10支菸以上者。

戒菸治療服務費	由國民健康署負擔。
掛號費	需由民眾自付。
藥費	111年5月15日起，不分對象皆免收戒菸輔助用藥部分負擔費用。一次療程最多可接受8週藥物。
時程	一年補助兩次療程，每次療程補助8週藥費。(需在90天內同一院所完成)。

### 四、專業協助克服菸癮

(一)臺北榮民總醫院臺東榮民醫院 戒菸門診

星期一、二、三、四 上午診

星期三 下午診

人工預約掛號 089-222887

(二)衛生福利部國民健康署 免費戒菸諮詢專線

0800-636363(直撥免付費)

週一-週五 09:00-21:00



### 參考資料

沈淑華、陳威廷、尤于萍、李秀香(2021)·運用健康識能與醫病共享決策進行門診戒菸治療個案用藥選擇·*健康促進研究與實務*，102-108。

doi:10.29442/HPRP.202101\_4(1).0016

衛生福利部國民健康署(2022)·戒菸服務·2023年4月16日取自 <https://hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=443>

主題：菸癮戒治

衛教日期：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

臺北榮民總醫院臺東分院

制定日期：2019/03/10		修訂日期：2023/04/16		
單位	急診	文件名稱	版本	2
編號	急診-038	菸癮戒治	頁數	2

---

主題：菸癮戒治

衛教日期：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_