



建佑醫院

戒菸好幫手

戒菸門診及藥物簡介



建佑醫院 護理部 衛教小組
關心您的健康

行政院衛生署國民健康局補助辦理之「102年度醫院戒菸服務社區整合試辦計畫」經費印製

※ 戒菸的害處(危險)

急性的危險：呼吸短促、使氣喘惡化、危害懷孕、陽痿、不孕症、增加血中一氧化碳的濃度。

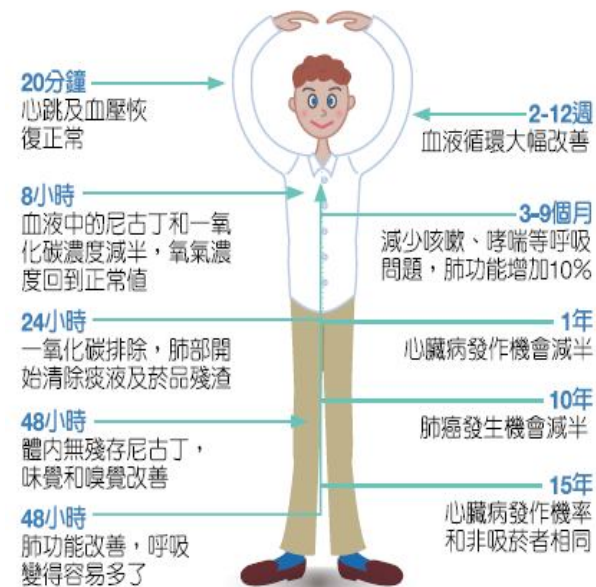


長期的危險：心臟病發作與中風、肺癌與其他的癌症(例如口腔、食道、胰臟、膀胱...等)、慢性氣管炎、慢性阻塞性肺病...等。



其他的危險：增加配偶和家人罹患肺癌和心臟病及各種疾病的風險、增加孩童氣喘、中耳炎與呼吸道感染的機會...等。

※ 戒菸的好處身體最清楚



※ 戒菸秘訣小叮嚀

- ◎ 清晨，一天菸癮最大的時刻，減少待在會抽菸的床邊或餐桌。
- ◎ 上下班，不走以前邊走邊吸菸的那條路。
- ◎ 丟掉打火機、菸灰缸等和吸菸扯上關係的東西。
- ◎ 無聊或想哈菸，就去找事做，運動、聽音樂，或找人抬槓。
- ◎ 遠離曾一起吸菸的朋友，也要避免喝酒。
- ◎ 昭告諸親友「本人戒菸中」，免得他們白目地遞根菸而前功盡棄。

(資料來源：國民健康局攜手相挺，戒菸的路不孤單手冊)

※戒菸門診

戒菸不用靠意志力，本院有專業醫師、高階戒菸衛教師及藥師提供專業處方及諮詢。

1.服務對象：年滿 18 歲(含)以上，下表測試分數達 4 分以上。

尼古丁依賴量表測試表

起床後多久抽第一支菸？
5 分鐘內(3分) 5~30 分鐘(2分)
31~60 分鐘(1分) 60 分鐘(0分)
在禁菸區不能吸菸讓您難忍受嗎？
是(1分) 否(0分)
哪根煙是您最難放棄的？
早上第一支菸(1分) 其他(0分)
您一天最多抽幾支菸？
31 支以上(3分) 21~30 支(2分)
11~20 支(1分) 10 支或更少(0分)
起床後幾小時內是您一天中抽最多支菸的時候嗎？
是(1分) 否(0分)
起床後幾小時內是您一天中抽最多支菸的時候嗎？
是(1分) 否(0分)

2.費用：

戒菸治療服務費	國民健康局以菸品健康福利捐補助
掛號費	民眾自付
藥費	<ul style="list-style-type: none">● 依照現行健保藥品每次僅須繳交 20%以下，最高 200 元之部分負擔。● 低收入戶、山地原住民及離島地區可免繳部分負擔。

3.門診時間

星期 時間	一	二	三	四	五	六
上午	★	★	★	★	★	★
下午	★	★	★	★	★	
晚間	★	★	★			

★提供服務

本院提供戒菸輔助藥物分為下列幾類：

一、尼古丁替代療法

因為尼古丁有高度的成癮性，因此會讓我們的心裡及生理對他產生依賴，所以利用尼古丁替代療法減輕您的不適。

※克菸貼片

貼上皮膚後，膠貼內的尼古丁會慢慢地勢出並經由皮膚被人體吸收，以取代您吸菸所吸入的尼古丁。



※咀嚼錠

能提供您吸菸時口腔滿足感，因吸收速度比香菸慢，所以不容易上癮。



二、非尼古丁療法

阻斷尼古丁與接受器的結合，減少吸菸的快感，降低對吸菸的期待，避免再度吸菸的機會。



諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組