

台灣家庭醫學醫學會

行政院衛生署國民健康局

# 門診戒菸

## 輔助手冊



# 門診戒菸輔助手冊

## 一、歡迎您使用門診戒菸服務

台灣的門診戒菸治療服務自2002年開始辦理，提供18歲以上之尼古丁成癮者，每年二個療程、每療程至多八週次的藥物治療及簡短諮詢服務，並補助戒菸輔助藥物及醫師戒治服務之費用。您若符合健保資格，將可使用此項服務；戒菸療程中僅需負擔補助後藥品差價(視藥物種類而定)與掛號費(視醫療院所而定)。

您亦可進入國民健康局「門診戒菸治療管理中心」(<http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit>)進行查詢，以獲得門診戒菸相關資訊。

## 二、藥品之選擇

戒菸輔助藥品不論種類，吸菸者皆可選擇使用。

戒菸藥品之提供乃根據國民健康局所提供之藥物品項，藥品之品項亦因醫療院所有所不同，您可根據此手冊更瞭解您的戒菸輔助藥品或選擇適合您的藥品：

有效的戒菸輔助藥品，分為「尼古丁



藥物」和「非尼古丁製劑」二大類，它們都可以降低戒菸時的不舒服與想吸菸的慾望，並增加戒菸的成功率。

### 第一類：尼古丁替代藥物

## 尼古丁替代藥物表

	尼古丁吸入劑	尼古丁咀嚼錠	尼古丁貼片	尼古丁口含錠
特別適用對象	不習慣手上沒菸的戒菸者	嘴巴停下來就想吸菸的戒菸者	幾乎整天都會想吸菸清晨第一根菸難戒者	不方便咀嚼的戒菸者喜含喉片感覺的戒菸者
使用方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過口腔黏膜吸收</li> <li>2. 一顆藥液匣可連續使用20分鐘</li> <li>3. 藥匣開啟超過12小時應該換新藥匣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過咀嚼釋放尼古丁至口腔黏膜</li> <li>2. 嚼10下-停3分鐘-嚼10下</li> <li>3. 一顆咀嚼錠使用約20-30分鐘</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過皮膚吸收</li> <li>2. 睡前再貼</li> <li>3. 失眠嚴重或早晨已不吸菸者，可改早上貼晚上不貼</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過唾液溶解釋放尼古丁至口腔黏膜</li> <li>2. 將口含錠在口腔兩側移動，直到溶解為止</li> <li>3. 一顆口含錠使用約20-30分鐘</li> </ol>
藥效出現時間	5-8分鐘	7-10分鐘	2-3小時達最高濃度	7-10分鐘
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 吸一口後，含在口中由口腔黏膜吸收</li> <li>2. 吸入時以小口吸，避免喉嚨刺激</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不可以像食用一般口香糖一樣持續咀嚼</li> <li>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)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 局部皮膚刺激</li> <li>2. 睡眠障礙者容易產生失眠情況</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口含錠不可以咀嚼或吞服</li> <li>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)</li> </ol>

## 第二類：非尼古丁製劑

### 非尼古丁替代藥物介紹

	戒必適	耐菸盼
特別適用對象	想用口服藥之戒菸者	想用口服藥之戒菸者 併有憂鬱症之戒菸者
使用方式	1. 透過口服藥物吸收 2. 前1-3天: 0.5mg 一天1顆 3. 第4-7天: 0.5mg 一天2顆(早晚各一) 4. 第8天至最後: 1mg一天2顆(早晚各一)	1. 透過口服藥物吸收 2. 前1-3天: 150mg 一天1顆 3. 第4天至最後: 150mg 一天2顆(早晚各一)
處方藥	屬處方藥 須有醫師處方簽	屬處方藥 須有醫師處方簽
注意事項	1. 建議在飯後配合一整杯開水服用 2. 最常見之副作用為噁心、頭痛 但大部分症狀輕微	1. 有頭部外傷、癲癇、暴食症 或厭食症患者不建議使用

### 三、醫師之戒菸諮商

除藥物外，戒菸門診醫師之戒菸諮商與衛教亦是成功戒菸的重要因素，請盡可能完成戒菸門診所提供之8週療程，並每1至2週回診；門診醫師不僅可以提供您戒菸方面之意見，亦可在行為治療方面支持您，處理您因戒菸引起之戒斷症狀（症狀包括：暴躁、易怒、失眠、睡眠中斷、精神無法集中、焦慮、挫折感、坐立難安、缺乏耐心等等），這些症狀大多為暫時，且會因為戒菸輔助藥物之使用而減輕；若能配合治療將可大大提高戒菸成功率。

## 四、其他資源

戒菸如同作戰，準備不充分非常容易失敗；反之，若準備越完善，則成功戰勝菸癮之機會越大。除藥物與醫師之諮詢外，還可利用下列資源：

1. 網路資源：如果你會上網，可以將[ 華文戒菸網 ] 加到你的最愛或設為首頁，網址為<http://www.e-quit.org/>，裡面內容非常豐富，可瞭解菸品如何傷害身體、菸品之可怕，也可下載戒菸小幫手程式，加入戒菸 e計畫，幫助自己戒菸。[ 華文戒菸網 ]可說是目前戒菸相關資料最完整最豐富的中文網站。你也可以免費加入會員，成立自己的部落格，與大家分享戒菸經驗。

2. 戒菸專線：如果你不會使用網路或時間不允許，也可以打電話至戒菸專線接受電話諮詢，電話是0800-636363，此為免費電話，由受過專業訓練之戒菸諮商人員接聽，將會給你很好的戒菸專業建議。



3. 戒菸藥局：各縣市衛生局推出了社區藥局戒菸服務，希望藉由「藥局鄰居」這個角色的發揮，由社區藥師提供戒菸諮詢，成立社區戒菸諮詢站，由專業藥師提供吸菸民眾戒菸輔助藥品用藥諮詢，再加上門診戒菸的配合，以期建立更完善且可近性更高的戒菸醫療服務網，提高戒菸成功率

4. 戒菸班：有意戒菸民眾也可以就近詢問各地鄉鎮市衛生所或醫療院所是否開辦戒菸班；藉由專業人員的輔導及小組成員間的相互鼓勵與支持，以幫助吸菸的民眾瞭解吸菸的害處及教導處理菸癮的方法，經由多元化的課程安排，以協助有意戒菸的民眾戒菸成功。

## 門診戒菸 祝您戒菸成功





**編者：高雄榮民總醫院-家庭醫學部**

**薛光傑醫師**

**行政院衛生署國民健康局**

**台灣家庭醫學醫學會**

**99年7月 出版**