



其他資源

除了使用戒菸輔助藥物與醫師、衛教師之諮詢外，還可利用下列資源：

網路資源：

「**華文戒菸網**」<http://www.e-quit.org/>，此為內容最豐富之中文戒菸網站之一，可瞭解菸品如何傷害身體、菸品之可怕、戒菸之好處，也可下載戒菸小幫手程式，加入戒菸e計畫，幫助自己戒菸。

戒菸專線：

專線電話**0800-636363**，為免費電話，由受過專業訓練之戒菸諮商人員接聽，將會評估您吸菸狀況並給您方便又即時之戒菸專業建議。

社區戒菸藥局：

國民健康署與各縣市衛生局推出社區藥局戒菸服務，希望藉由「藥局鄰居」這個角色的發揮，在社區中由專業藥師提供戒菸輔助藥品（限尼古丁替代藥物）與用藥諮詢，請多加利用。

戒菸班：

可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，協助民眾成功戒菸。



戒菸治療全面展開
祝您輕鬆戒菸成功

編者：高雄榮民總醫院家庭醫學部薛光傑醫師
發行者：衛生福利部國民健康署、台灣家庭醫學學會
民國105年4月 第五版



二代 戒菸治療

輔助說明

《本教材經費來自菸品健康福利捐》



歡迎您使用戒菸治療服務

二代戒菸服務提供18歲以上之尼古丁成癮者，每年二個療程、每療程至多八週的藥物治療及簡短諮詢服務。若您符合健保資格，將可使用此項服務。戒菸療程中僅需繳交藥品部分負擔（最高200元）與掛號費（費用視醫療院所而定）。住院及急診亦有給付。

戒菸輔助藥品之選擇

戒菸輔助藥品分為「尼古丁替代藥物」和「非尼古丁製劑」二大類，它們都可以降低戒菸時的戒斷症狀，並增加戒菸的成功率。而非尼古丁製劑需要醫師處方才能使用，尼古丁替代藥物則不需要。

戒菸諮商

除藥物外，戒菸醫師與戒菸衛教師對您的戒菸諮商與衛教亦是成功戒菸的重要因素，請盡可能完成戒菸治療所提供之8週療程，並每隔1至2週回診（藥物最多可開立4週）。戒菸衛教不僅可以提供您戒菸方面之建議，亦可在行為治療方面支持您，協助調理您因戒菸引起之戒斷症狀（症狀包括：心情不好、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），以上這些症狀大多為暫時現象，而且使用戒菸輔助藥物可以大幅減輕，提高戒菸成功率。

尼古丁替代藥物列表

	尼古丁咀嚼錠	尼古丁貼片	尼古丁吸入劑
使用方式	1.透過咀嚼釋放尼古丁至口腔黏膜 2.嚼10~20下→停1~2分鐘→再嚼10~20下如此反覆 3.一顆咀嚼錠使用約20~30分鐘 4.可與貼片合併使用	1.透過皮膚吸收 2.晚上洗完澡後使用 3.失眠嚴重或早晨已不吸菸者可改早上貼，晚上移除貼片 4.可與咀嚼錠合併使用	1.透過口腔黏膜吸收 2.一顆藥液匣可連續使用20分鐘 3.藥匣開啟超過12小時應該換新藥匣
藥效出現時間	7-10分鐘	2-3小時	5-8分鐘
注意事項	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.吸一口後含在口中，由口腔黏膜吸收 2.吸入時以小口吸以避免喉嚨刺激，不要吸入肺部

非尼古丁製劑列表

	Varenicline tartrate	Bupropion HCl
使用方式	1.口服使用 2.第1-3天0.5mg一天1次，第4-7天0.5mg早晚各1次，第8天起1mg早晚各1次，至療程結束	1.口服使用 2.第1-3天150mg一天1次，第4天起150mg早晚各一次，至少間隔8小時，至療程結束
藥效出現時間	約一週 建議於戒菸日一週前服用	約一週 建議於戒菸日一週前服用
注意事項	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 4.有酒癮者可能增加癲癇風險	1.有頭部外傷、癲癇、癲癇病史、暴食症或厭食症患者不建議使用 2.常見之副作用為口乾、失眠、頭痛 3.注意抽筋或癲癇之副作用，發生此副作用必須立刻停藥並與醫師討論



戒菸三不要訣

- 1. 不留菸：**將所有菸品、打火機、菸灰缸丟掉。出門身上不要帶菸。
- 2. 不買菸：**買菸導致戒菸失敗，千萬不要買第一包菸。如果買菸也要趕快丟掉。
- 3. 不抽伸手菸：**向所有朋友表達戒菸之決心，不抽別人提供之菸品。