

戒菸之指導

一、吸菸對健康的危害

吸菸是許多疾病及死亡的危險因子，不單單只有肺部慢性阻塞性肺病，包括心臟血管疾病、高血壓、中風到肝癌、子宮頸癌、膀胱癌等各種癌症，皆會使罹病機率提高。

吸菸會引起臉部的皺紋、白內障、骨質疏鬆、容易骨折、骨折後不易痊癒等提早老化的現象。從性功能來看，會造成男性陽痿、性功能衰退；女性懷孕會造成胎兒早產流產等影響。

吸菸的危害不只影響個人，家人暴露於二手菸下，會增加兒童急性呼吸道感染、嬰兒猝死的風險，家人健康亦等同受到傷害。在台灣，每年約有 2 萬五千人死於吸菸及近 3,000 人死於二手菸害，平均不到 20 分鐘就有一人因菸害而失去生命。吸菸的結果，引領而來的是龐大的醫療負擔，影響家庭的經濟，而壽命的縮短更會讓整個家庭失去重心，帶給親人永久的痛苦；2008-2009 年美國小兒科醫學會提出所謂「二手菸」(third-hand smoke)，是指菸熄滅後在環境中所殘留的有害污染物質，至少將影響環境三個月以上，能造成兒童認知能力的缺陷。暴露在這種環境中愈久，孩子的閱讀能力便會越來越差。新興的電子菸品容易使人在未察覺情形增加吸菸量，因添加成分多元，對人體的傷害不比傳統的香菸小，已有多起造成肺纖維化的病例報告，且容易造成紙捲菸癮增加。

二、尼古丁成癮量表

項目內容	分數	打勾
1. 起床後多抽第一支菸		
五分鐘以內	3 分	
5-30 分鐘	2 分	
31-60 分鐘	1 分	
60 分鐘以上	0 分	
2. 在禁菸區不能吸菸會讓你難以忍受嗎		
是	1 分	
否	0 分	
3. 哪根菸是你最難放棄的		
早上第一根菸	1 分	
其他	0 分	
4. 您一天最多抽幾支菸		
31 支以上	3 分	

三軍總醫院 護理部 編印
胸腔內科
諮詢電話：(02) 24633330

項目內容	分數	打勾
21-30 支	2 分	
11-20 支以上	1 分	
10 支或更少	0 分	
5. 起床後幾小時內是你一天抽最多支菸的時候嗎		
是	1 分	
否	0 分	
6. 當您嚴重生病，幾乎整天臥病在床時還抽菸嗎		
是	1 分	
否	0 分	
註：< 4 分：尼古丁依賴度不高，下定決心可以成功 4-6 分：尼古丁依賴度偏高，需要努力加油，戒除菸癮 7-10 分：需要專業介入幫助您戒除菸癮		

三、戒菸的好處

戒菸時間	健康狀態
20 分鐘之內	血壓降低，心跳減慢至正常的頻率；手部及腳部的溫度增加至正常水準。
24 小時之內	呼吸、頭髮、及身體不再散發菸味；得到心臟病的機率也開始下降。
72 小時之內	身體擺脫尼古丁的控制；支氣管舒張，呼吸也變得順暢。
2 週至 3 個月之內	肺部可以容納更多的空氣，運動起來更加輕鬆，血液循環功能也改善。
1 年之內	罹患冠狀動脈心臟病的機率降低至一半。
5 年之內	中風率降低至與非吸菸者相同。
10 年之內	得到肺癌的風險減少至一半，罹患其他癌症的機率也有顯著的降低。
15 年之內	得到冠狀動脈心臟病的機率顯著降低，得病的機率降至與一般非吸菸者相同。

四、戒菸治療

戒菸藥物可以降低戒菸時戒斷症狀的不適，可使用由醫師或藥師指示的尼古丁替代藥物，如尼古丁口腔吸入劑、口含錠、咀嚼錠及貼片（克菸貼片，Nicotinell）可供選擇，社區藥局也可以提供。本院設有戒菸門診，可提供處方非尼古丁戒菸藥物，如戒必適（Champix）等藥物，以幫助您提高戒菸成功率。除了戒菸的輔助藥物外，本院所不定期舉辦戒菸訓練班，共四堂課，每堂三個小時，開課時間由本院網站另行公布，另有戒菸講座，教導您如何抗拒菸癮。戒菸班課程內容，

三軍總醫院 護理部 編印
胸腔內科
諮詢電話：(02) 24633330



包含吸菸的危害、戒菸的好處、煙癮與戒斷症狀及預防復發等內容。於訓練班結束後，戒菸助理會定期追蹤您戒菸的成效，幫助您順利的戒菸。

五、本院戒菸門診資訊及服務內容

本院由專業戒菸治療訓練之家庭醫學科、精神科、胸腔內科等主治醫師，於門診時間提供專業的戒菸藥物治療，並由戒菸助理後續進行戒菸衛教及追蹤管理。戒菸門診適用於 18 歲（含）以上之全民健康保險被保險對象、其尼古丁依賴之程度達 4 分以上者或平均一天吸 10 支菸以上者，其服務內容包含：協助評估尼古丁依賴之程度，給予戒菸輔助藥品，教導戒菸步驟。

可由本院網站預約掛號系統，即可查詢到戒菸門診會診醫師相關資料，可選擇醫師掛號諮詢，協助您改善戒菸期間的生理不適及心理依賴。每次就醫僅需負擔掛號費及藥品部分負擔，醫療負擔費用最高上限為 300 元。另低收入戶者還可以免除部分負擔。

若對戒菸資訊有任何疑問可洽本院戒菸專線：02-87923311#17684。

六、戒菸轉介個案管理方式

- (一) 門診服務流程：戒菸門診掛號→測量血壓及體重→醫師評估與開立戒菸藥品→預約回診健康諮詢→填寫戒菸個案紀錄表→戒菸助理收案追蹤管理。
- (二) 住院服務流程：本院住院病人→有戒菸意願，告知醫護人員→填寫戒菸住院轉介單→戒菸助理收案追蹤管理。

參考資料

衛生福利部國民健康署（2019）·戒菸教戰手冊·取自 https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6652/File_6239.pdf

Faro, J. M., Nagawa, C. S., Orvek, E. A., Smith, B. M., Blok, A. C., Houston, T. K., Kamberi, A., Allison, J. J., Person, S. D. & Sadasivam, R. S. (2021). Comparing recruitment strategies for a digital smoking cessation intervention: technology-assisted peer recruitment, social media, Research Match, and smokefree. gov. *Contemporary Clinical Trials*, 103(4), 106314. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2021.106314>

三軍總醫院 護理部 編印
胸腔內科
諮詢電話：(02) 24633330

**護理指導評值：****◎是非題**

1. () 吸菸的危害不僅對自己及家人有傷害，目前新概念的二手菸及新興電子菸均對人體有一定程度的傷害？
2. () 本院戒菸專線是否為：02-87923311#17684？

◎選擇題

3. () 下列選項何者正確？
(1)一年之內罹患冠狀動脈心臟病的機率降低至一半；(2)五年之內中風率降低至與非吸菸者相同；(3)十年之內得到肺癌的風險減少至一半；(4)以上皆是。
4. () 戒菸治療的方式以下何者為是？
(1)使用尼古丁替代藥物；(2)參加本院之戒菸訓練班；(3)至戒菸門診就診；(4)以上皆是。
5. () 下列選項何者錯誤？
(1)吸菸會提升罹患心臟血管疾病、高血壓、中風等疾病的機率；(2)吸菸會造成提早老化的現象；(3)吸菸不會造成龐大醫療負擔；(4)吸菸會導致男性陽痿、性功能衰退；女性懷孕會造成胎兒不良的影響。
6. () 以下何者是全民健保之戒菸門診適用對象？
(1)18歲以上之全民健康保險被保險對象；(2)尼古丁依賴之程度達4分以上；(3)平均一天吸10支菸以上者；(4)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(X) 2.(O) 3.(4) 4.(4) 5.(3) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
胸腔內科
諮詢電話：(02)24633330