

如何增進個案戒菸動機及 幫助病人堅持到底 之實務操作

徐慧穎藥師

108/9/19

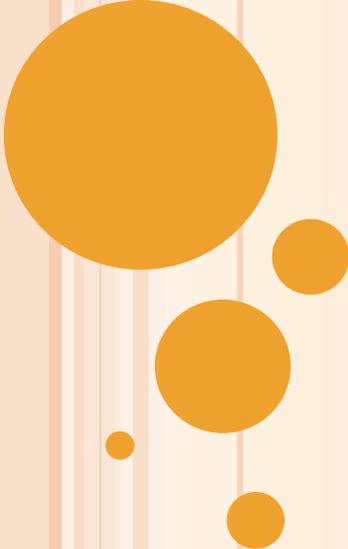
課程大綱

○ 教學目標

1. 了解不同戒菸階段的個案特徵
2. 掌握提升個案戒菸動機的技巧
3. 能說明幫助個案堅持到底預防復吸的方法

○ 綱要說明

1. 戒菸的行為改變模式與藥師介入
2. 提升戒菸動機(5R)
3. 戒菸治療服務與諮詢溝通技巧之運用
4. 戒菸困難處理及協助個案堅持到底
5. 小組討論與報告



銜接課程

尼古丁依賴=慢性疾病



尼古丁依賴其實是一種**慢性疾病**，經常是需要反覆的戒菸服務的介入及多次嘗試，才能成功戒除。透過**專業協助戒菸**，將可有效提高戒菸成功率。

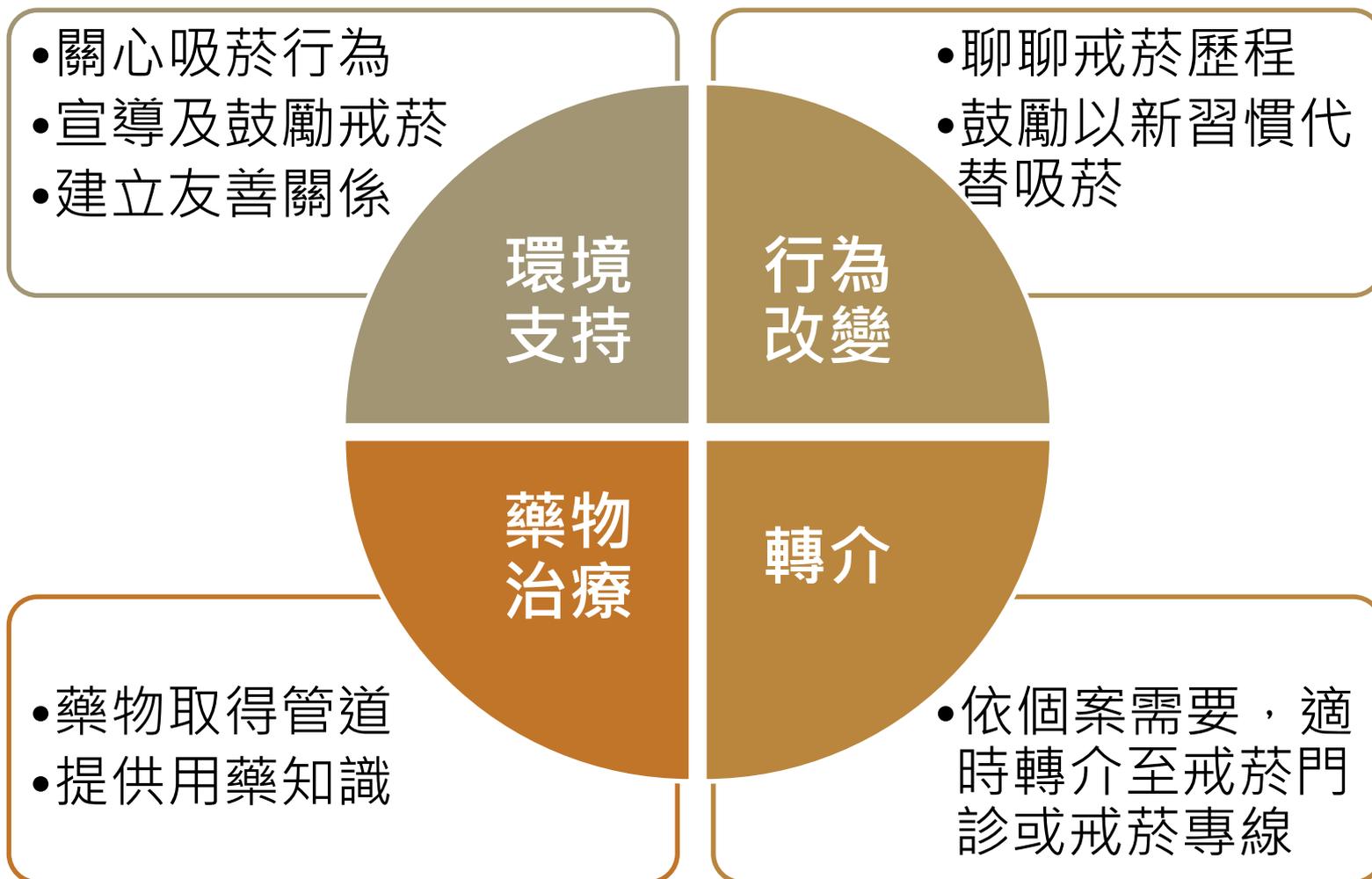


唯一可以靠簡單方法就根治的慢性病，不必吃很多很久的藥或做很多檢查，透過專業人員提供**行為諮詢**或**藥物治療**，就可有效戒除菸癮立即救命。

醫事人員是最好的戒菸衛教教師

- 第一線與吸菸者面對面接觸，可立即提供戒菸相關資訊給有戒菸意願的個案，或適時轉介。
- 專業人員重複介入提供**多次短暫的諮詢**，隨著戒菸服務介入頻率愈高、合併**多種戒菸服務**並**提供支持環境**，可增強個案戒菸的動機及意志力。
 - 個別、群體、面對面、電話等各種型式
 - 藥物戒菸治療、戒菸行為諮詢、戒菸衛教、持續戒菸個案追蹤、親朋好友支持、無菸環境等

戒菸衛教師的功能



尼古丁成癮

- 慢性吸菸者多為尼古丁成癮，體內必須隨時保有相當濃度的尼古丁。一旦濃度下降，便會出現不愉快或難以忍受的症狀。
- 對某些人而言，尼古丁的成癮強度不亞於海洛因與古柯鹼。

生理成癮

- 尼古丁依賴
- 影響時間相對短

心理成癮

- 行為習慣與心理依賴
- 影響時間相對長

尼古丁成癮度量表(FTND)

吸菸狀況	已經吸__年__月，最近每天	支（尼古丁 ^{*非必填} mg/支）	是否有吸電子煙？ <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是
尼古丁 成癮度 ____分 (總計)	1. 起床後多久抽第一支菸？	<input type="checkbox"/> 5分鐘以內 (3分) <input type="checkbox"/> 5-30分鐘 (2分)	
		<input type="checkbox"/> 31-60分鐘以內 (1分) <input type="checkbox"/> 60分鐘以上 (0分)	
	2. 在禁菸區不能吸菸會讓你難以忍受嗎？	<input type="checkbox"/> 是 (1分) <input type="checkbox"/> 否 (0分)	
	3. 那根菸是你最難放棄的？	<input type="checkbox"/> 早上第一支菸 (1分) <input type="checkbox"/> 其他 (0分)	
	4. 您一天最多抽幾支菸？	<input type="checkbox"/> 31支以上 (3分) <input type="checkbox"/> 21-30支 (2分)	
		<input type="checkbox"/> 11-20支以上 (1分) <input type="checkbox"/> 10支或更少 (0分)	
	5. 起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？	<input type="checkbox"/> 是 (1分) <input type="checkbox"/> 否 (0分)	
	6. 當您嚴重生病，幾乎整天臥病在床時還抽菸嗎？	<input type="checkbox"/> 是 (1分) <input type="checkbox"/> 否 (0分)	

- <4分：成癮度不高，下定決心戒菸必能成功。
- 4~6分：成癮度偏高，需要加油努力戒除菸癮。
- 7~10分：成癮度非常高，需要專業人員協助戒菸。

菸品是危害健康的頭號殺手

- 菸品經過燃燒後會產生7,000餘種化合物，包括尼古丁、焦油、一氧化碳與其他化學成分，至少有93種已知的**致癌物**。

22%的癌症由菸害造成。

WHO證實，**30%**的死因和吸菸有關。

全球每**6秒**就有了一個人因吸菸死亡。

每吸一根菸，平均減少**11分鐘**的壽命。

我國十大死因中，

6個與吸菸直接相關，**4個**間接相關。

為什麼要戒菸？

- 抽菸是不論吸菸多少量，只要吸菸必定有損健康，抽菸量愈大所造成的傷害愈大。
- 吸菸會造成肺部累積許多焦油，造成蛀牙與牙齒泛黃、外貌老化、氣味不好、咳嗽痰多、肺活量變差、呼吸短促易喘，不僅危害胎兒，也會導致陽痿、不孕。
- 慢性危害如慢性阻塞性肺病、肺癌、口腔咽喉癌症與其他癌症，以及心血管相關疾病。



白內障，老年黃斑退化，
加重糖尿病眼疾。

焦油成分會引起慢性阻塞性肺病、
氣管炎、肺氣腫、肺炎、流感等

導致醣類代謝異常。
造成內皮細胞損傷及發炎反應，
也可能增加胰島素抗性。

胎位不正、流產/死胎/早產或
嬰兒出生後夭折，減少泌乳量。

男性→影響精液品質、陽痿

女性→性荷爾蒙代謝改變、不孕、癌症如子宮頸癌

兒童→生長遲緩、糖尿病、注意力不集中

嬰兒→體重偏低、猝死、肺功能不全、基因突變

破壞彈性纖維，造成皺紋、
皮膚乾燥、變色。
造成指甲變黃。

尼古丁會活化交感神經，使心跳加
速、血壓上升、冠狀動脈收縮而造
成心肌缺氧。影響脂肪代謝，釋出
脂肪酸，使低密度脂蛋白上升。
一氧化碳會導致血液攜氧量下降。

抑制甲狀腺素分泌，增加骨代謝，
減少鈣吸收而降低骨密度，提高骨
質疏鬆的風險。

至少有11種高度致癌物 會影響家中寶貝的健康



嬰幼兒中耳炎的
機率高出20%



閱讀認知
能力下降

吸二手菸的寶寶
咳嗽機會增加1.67倍，
氣喘機會增加1.5倍。



影響呼吸系統
(氣喘與過敏)

二手菸所散發的有害物質非常難以處理及消除，即使擦拭和抽風，在停止吸菸的兩個月後仍然存在灰塵及寓所內的表面四周。



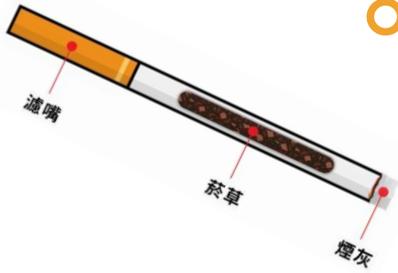
勞工保險局

國民健康署

電子煙缺乏有效性及安全性

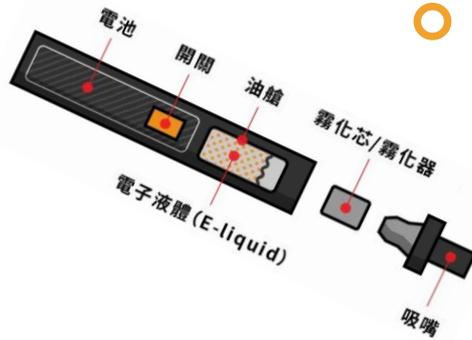
- 含**甲醛** (福馬林，一級致癌物)、**乙醛** (二級致癌物)、丙二醇、二甘醇、可丁寧、毒藜鹼、菸草生物鹼或其他超微粒子與揮發性有機化合物，等於吸入更多有害健康的物質。
- 對人體口腔黏膜、呼吸道等易引發過敏或組織細胞損傷，增加心肌梗塞風險。
- 電子煙煙霧中含有重金屬，濃度較紙菸高，對室內空氣品質的影響，亦較紙菸明顯。
- 近八成以上含有**尼古丁**。
- 尼古丁濃度一般約6mg/mL，補充液30mL即含尼古丁180mg，相當於225支紙菸。
- 沒有證據證明電子煙的安全性及戒菸的有效性。

○ 紙菸



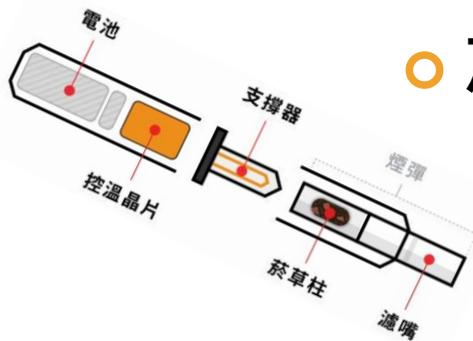
- 燃燒後產生尼古丁、焦油、亞硝酸胺、砷、甲醛等超過7,000種化學物質，至少93種已知致癌物。

○ 電子煙



- 以電能驅動霧化器加熱煙液(油)，煙液中含有尼古丁、甲醛、乙醛、亞硝酸胺、丙二醇、二甘醇、可丁寧、毒藜鹼、菸草生物鹼、人工香精等有害物質。

○ 加熱式菸品



- 將填裝之菸草柱加熱後產生尼古丁、焦油、亞硝酸胺、甲醛、乙醛、苯等有害致癌物質。

培養新的生活習慣

均衡飲食	每天吃早餐，三餐定時，營養均衡，少吃零食，多吃蔬菜水果五穀雜糧
持久運動	每週至少3~4次，每次至少30分鐘
充足水份	每天喝至少兩公升水，淨化身體
適度陽光	放鬆心情，接近大自然與陽光
節制生活	生活有健康節奏，不抽菸、不喝酒、不濫用藥物，不熬夜，不發脾氣
清新空氣	多深呼吸，避免廢氣與二手菸
多休息	身心都有足夠休息，睡眠8小時，每天都感到精力充沛
信賴、依靠	有宗教信仰的支持，朋友交流懇談

調整飲食與運動

- 戒菸初期，常因為尼古丁停止補充，而使身體基礎代謝恢復正常 (趨緩)，導致熱量消耗減少。
- 同時因為嗅覺及味覺的改善，而使食物變美味，食慾增加，而增加熱量攝取。
- 戒菸的人也常因為滿足口慾，而增加點心、零食的攝取量。

- 基本上可以秉持**飲食均衡、清淡、自然、高纖、低熱量**的原則，同時**增加運動量**，減少體重上升的機會。



減少過多
鹽分攝取



多喝白開水
少喝含糖飲



三餐定時少吃零嘴
睡前三小時不進食



低脂少油炸



減少高飽和脂肪食物
避免攝取反式脂肪



天天五蔬果
均衡飲食



選擇天然
未加工食物

戒菸藥物



尼古丁替代藥物

劑型	常規劑量(單一用藥時)	規格
貼片	每日 1 片	5號、10號、15號 20號、30號
咀嚼錠	建議每日 8-12 錠	2mg、4mg
口含錠	建議每日 9-15 錠	2mg、4mg
吸入劑	建議每日 6-12 藥匣	10mg

使用尼古丁藥物之個案，每次門診諮商或衛教後應依其臨床症狀逐步遞減用藥劑量。

尼古丁替代藥物

劑型	使用方式
貼片	貼片貼在頸部以下腰部以上的軀幹或手臂，避免會流汗與關節活動的地方。每天早上貼一片，同時把舊貼片撕掉。
咀嚼錠	放在臼齒咬幾口，味道出來後改為放在犬齒旁邊含著。味道不見之後再放到臼齒咬幾口。這樣輪流臼齒咬、犬齒旁含的動作直到味道不見才吐掉，一顆大約使用30分到1小時。
口含錠	放在臉頰吸收，兩邊輪流含。不可以吞、不可以咬。
吸入劑	配合呼吸。在吸氣時先從鼻子吸一口氣，再從口腔淺吸一口吸入劑。吸完後嘴巴要閉著，不可打開。吐氣時從鼻子吐氣。每次想吸菸時就連吸三口。

尼古丁替代藥物

劑型	注意事項
貼片	部份個案可能有皮膚發紅、發癢的現象， 建議每天換不同位置 。如果有起水泡或皮膚症狀明顯，可以用類固醇藥膏改善。使用時有些人會有睡不著、多夢、淺睡的現象。如果覺得困擾就在睡前一小時撕掉，醒來時再貼。
咀嚼錠	咬幾口後尼古丁釋放會刺激唾液腺分泌，持續咬會使口水分泌很多，這時把口水吞下去，尼古丁就會刺激胃，導致反胃、嘔吐。這時放到犬齒旁口腔黏膜吸收就比較不會有口水過多的問題。
口含錠	使用方法簡單，牙齒不好的人也可以用。副作用與口嚼錠相似。但是有些人使用高劑量會有頭痛的現象。
吸入劑	吸入劑是口腔吸收，吸太深會刺激喉嚨與氣管導致咳嗽，因此只能淺吸。配合呼吸時使用就得在吸氣初期或末期使用吸入劑。吸氣末期用吸入劑較不會刺激喉嚨與氣管。

治療禁忌

- 在戒菸時使用尼古丁一般說來是安全的，因為它達到的血中濃度比吸菸低很多。
- 但下列情況不建議使用：
 - 不穩定型且惡化之心絞痛患者
 - 近兩週內急性心肌梗塞患者
 - 嚴重心律不整患者
 - 對尼古丁過敏者
 - **孕婦、青少年**都不建議使用

非尼古丁藥物

成分/機轉	使用劑量
Varenicline	
阻斷尼古丁接受器，使個案不會想吸菸，即使吸菸也變得沒那麼好。	第 1-3 天 0.5mg QD， 第 4-7 天 0.5mg BID， 第 8 天起 1mg BID， 但該療程若為延續療程則不在此限
Bupropion	
會增加腦部多巴胺濃度，使人會改善心情，比較不會亂想，不會想抽菸，對於有精神性厭食症的人要小心可能會使人更不想用餐。	第 1-3 天 150mg QD， 第 4 天以後 150mg BID， 但該療程若為延續療程則不在此限

非尼古丁藥物

成分/副作用	使用禁忌
Varenicline 最常見的副作用就是 胃脹、反胃與打嗝 ，尤其是吃太飽或空腹時吃藥更明顯。因此每天一次時 (就在吃最多的那餐飯後)，通常在晚餐後吃。空腹時沒喝足夠的水就吃藥會反胃。	有研究發現會增加自殺的風險，有 憂鬱症或精神疾病 的患者要避免使用。使用這藥物時，要小心追蹤個案戒菸後情緒變化。 有研究發現會稍微增加心臟病發作的風險。使用前應評估個案身體狀況。
Bupropion 最常見的副作用是 失眠與頭痛 。如果使用後會失眠，第二顆藥建議在第一顆藥服用後8小時使用。	對於曾經有過 癲癇 、腦部受傷、使用降血糖藥物的人都不能使用。 和單胺氧化酶抑制劑有交互作用。 使用期間要避免喝酒。

合併用藥

- (一) 補助藥物治療以單一用藥為原則，「合併用藥」需符合下列任一條件，並於病歷或相關紀錄文件中述明，始同意給付：
 1. 曾經使用單一藥物治療失敗者。
 2. 該療程中單一藥物治療達 2 週後，戒斷症狀仍顯著者。
 3. 為重度吸菸者（平均每日吸菸量 ≥ 31 支）。
 4. 經醫師或藥師評估，個案有生理、心理、社會之需求，經詳述需求及理由者。
- (二) 同意補助之「合併用藥」組合方式：
 1. 合併尼古丁藥物：貼片 + 其他一種短效藥物。
（合併用藥應視個案狀況減低合併用藥之藥量）
 2. Bupropion + 任何一種尼古丁藥物。
- (三) Varenicline 之合併用藥不予補助。

社區藥局戒菸站

截至107年12月31日，
全國有4,221家二代戒菸合約醫事機構，
其中合約藥局有1,049家。



可近性

藥局戒菸方便，
沒有到醫院當
病人的感覺及
壓力。

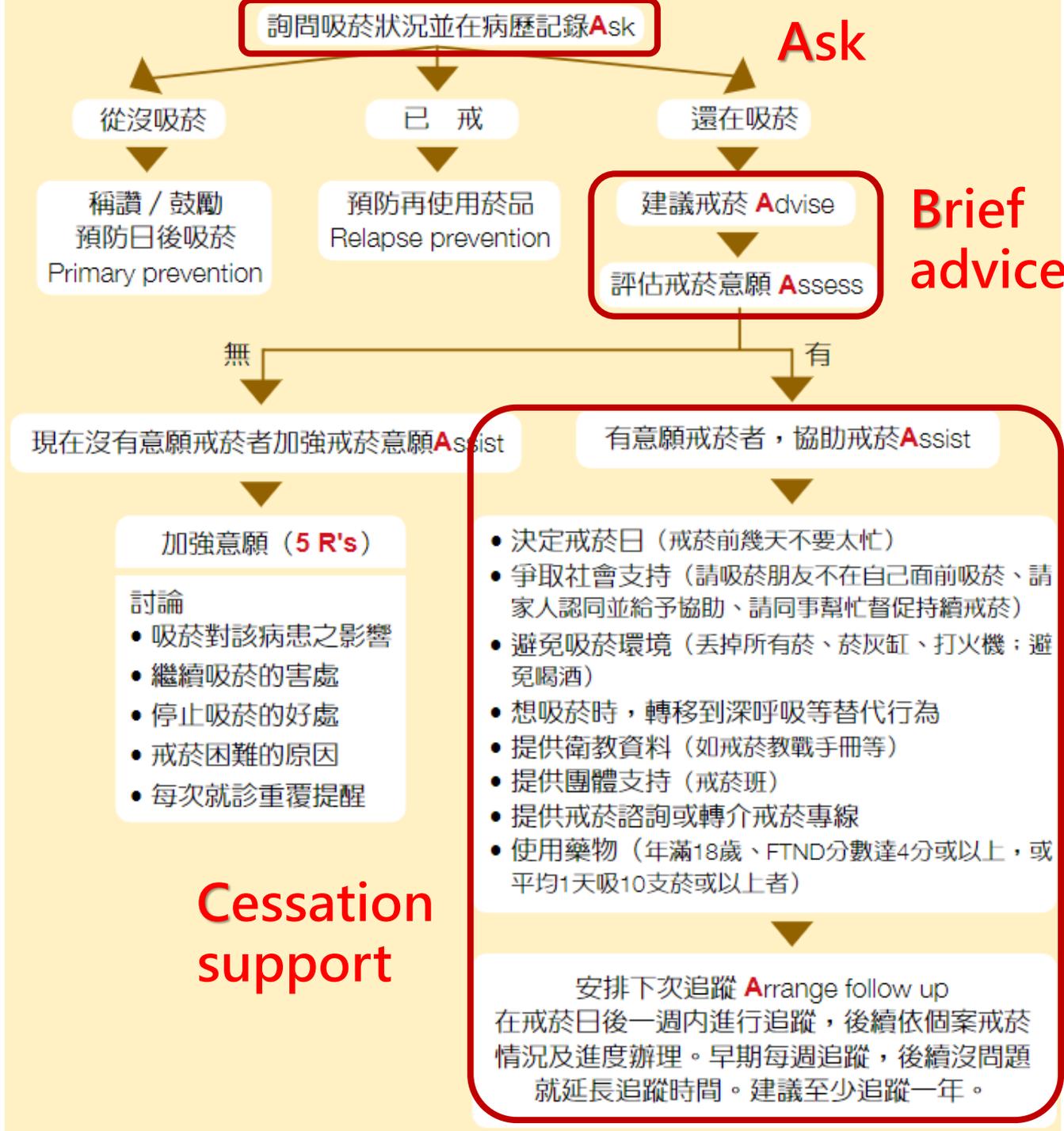
時間彈性

營業時間長，
隨時可和藥師
討論戒菸過程
的各種狀況。

免掛號

不需排隊掛號
等候看診，但
要注意個案隱
私。

戒菸諮詢及服務原則



5A

詢問 (Ask)

- 有系統地辨識所有吸菸者

建議 (Advise)

- 強烈敦促所有吸菸者戒菸

評估 (Assess)

- 評估吸菸者之戒菸意願

協助 (Assist)

- 提供個案戒菸協助

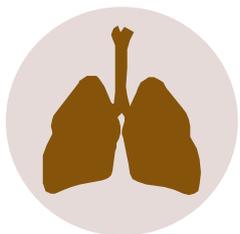
安排 (Arrange)

- 安排追蹤確保後續個案戒菸管理

「請問您目前是否有吸菸？」

咳嗽、感冒症狀

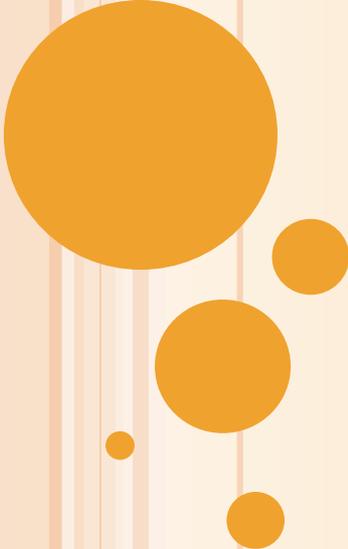
身上有菸或菸味
有吸菸習慣的常客



糖尿病、心血管疾病、
氣喘等慢性病患者

頻繁購買胃藥

「您是否曾認真想過要戒菸？」



「吸菸很好，我不要戒」

**有抽菸習慣，
但還不想戒菸**

1

無意圖期

- 在可見的未來 (未來六個月中)，並沒有考慮改變原本的行為習慣
- 還沒有改變的意圖，不準備採取行動
- 資訊不足 (危險認知不足)
- 不清楚自己的問題
- 未察覺吸菸的問題
- 信心不足 (嘗試過幾次，最後放棄改變)
- 對於吸菸的模式無意圖改變

無意圖期

- 目標：引發動機
- 讓個案了解吸菸的影響，勸告戒菸
 - 察覺吸菸問題
 - 說明吸菸的危害、戒菸的好處
- 激發個案戒菸動機(5R)，鼓勵戒菸
 - 告知吸菸的壞處並增強個案戒菸意願
 - 抒發個案的情緒、評估其意願及提供菸害相關資訊，多說戒菸的好處。
- 對於沒有任何戒菸意願者，即使勸知後仍拒絕者，尊重其決定，保持良好的醫病關係

動機式晤談法

表達同理心

- 準確地了解個案的心理是協助個案改變的第一步，也是最重要的一步。

找出矛盾處

- 吸菸的人都有想戒菸的心，個人重要價值與吸菸的衝突是改變的根源。

克服抗拒

- 抗拒包括你錯了、你不了解我、憤怒、轉移話題、不理會...等等，通常發生在溝通障礙或遇到困難時。

強化自信

- 戒菸只有相信會成功時才會去做。

增進戒菸動機(5R)

相關性
(Relevance)

- 吸菸對個案的影響，鼓勵個案指出戒菸與自身的關聯性，愈特定愈好。

危險性
(Risks)

- 邀請個案指出吸菸的潛在負面後果，提出並強調與個案最相關的部份。

戒菸的好處
(Rewards)

- 要求個案找出戒菸的好處，透過強化與個人的連結，找出與個案最有關的部份。

戒菸的障礙
(Roadblocks)

- 了解個案戒菸的困難或障礙，提供應對的治療方式。

反覆嘗試
(Repetition)

- 每次個案到診就重複做提高動機的介入，鼓勵個案再接再厲。

找出與個案最相關的好處

- 減少健保、醫療、長照負擔。
- 預防心血管疾病、呼吸道疾病與癌症。



停菸

	20分鐘	血壓及心跳恢復正常
	8小時	血液內尼古丁與一氧化碳濃度減半 氧氣濃度恢復正常
一氧化碳從體內完全排除 肺部開始清除痰液與其他的菸品殘渣	24小時	
體內已無殘存的尼古丁 味覺與嗅覺獲得明顯改善	48小時	
呼吸會變得容易許多 呼吸道變得舒暢，體能獲得改善	72小時	
	2~12週	血液循環功能大幅改善
咳嗽、哮喘與呼吸問題大幅減少 肺功能增加10%	3~9月	
	1年	罹患冠狀動脈心臟病機率減少一半
	5年	中風機率降低至與不吸菸者一樣
死於肺癌的風險減少一半	10年	
	15年	罹患心臟病的風險降至 與非吸菸者相同

引起個案動機是重要的第一步

- 引起戒菸動機為開始戒菸前於無意圖期與有意圖期之重要工作，一個有效的動機可促使個案決定採取行動開始戒菸。

「有機會時，我會戒菸」

「要戒嗎？也許該戒菸？」

想要戒菸但不是現在

2

意圖期

- 有認真考慮在未來六個月內採取行動戒菸，但就是還沒戒
- 開始察覺到吸菸問題，知道吸菸不好
- 較清楚改變的好處，但仍對改變的缺點非常在乎，同時存在「繼續吸菸」及「停止吸菸」的矛盾心情
- 被認為猶豫不決、行為拖延
- 試圖找尋改變行為的利弊，常陷於有意願卻無法行動

意圖期

- 目標：**使個案早一點開始戒菸**
- 增強個案的菸害意識與戒菸動機
 - 強化吸菸的害處、戒菸的好處
 - 引導個案整理吸菸與戒菸的優缺點
 - 找出強而有利的動機
 - 透過自我評估，增加自我認知
- 提供更多資訊與理由，來幫助個案**下定決心**
 - 確認出戒菸的理由
 - **討論並找出戒菸的障礙**
 - 提供可以協助的資源

戒菸的障礙

- 尼古丁戒斷症狀 (不吸菸很難過)
- 過程很辛苦，缺乏戒菸的自信心，害怕失敗
- 擔心體重增加
- 缺乏支持系統 (周圍有吸菸者)
- 情緒低落、憂鬱
- 很享受吸菸的感覺
- 對於有哪些有效治療可以選擇所知有限
- 認為就算戒菸也不見得提升健康

取代吸菸的方法

受外界刺激特別想吸菸...

- 打開窗戶透透氣
- 做一些柔軟體操
- 以冷水洗臉
- 去散散步
- 以薄荷牙膏刷牙
- 複誦不吸菸的好處
- 做10次深呼吸
- 淋浴
- 以牙線清潔牙齒
- 喝杯冰水

習慣手上握根菸...

- 轉筆或玩擲錢幣
- 動手做東西
- 握力棒、橡皮筋
- 做手部伸展運動
- 玩掌中球
- 喝杯牛奶或果汁
- 插花
- 甩甩手
- 保持手部忙碌

取代吸菸的方法

靠菸來減低內心緊張...

- 深呼吸
- 到戶外走走
- 充分休息
- 和朋友聊天
- 泡個熱水澡
- 做放鬆運動
- 輕快地散步
- 種種植物
- 「我喜歡不吸菸」

覺得吸菸很愉快放鬆...

- 有時在早晨睡個覺
- 輕鬆地散步
- 拜訪朋友
- 到戶外走走
- 泡個溫水澡
- 閱讀愉快的故事
- 做放鬆運動
- 森林浴

取代吸菸的方法

吸菸已經成為習慣...

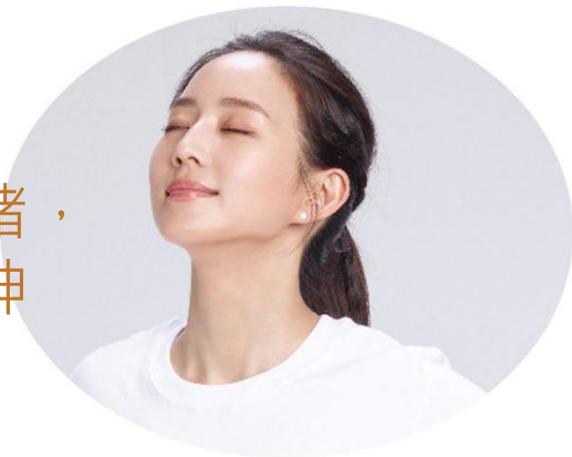
- 喝杯水
- 以新習慣取代舊習慣
- 保持手部忙碌
- 聽音樂
- 散步
- 做些拉筋運動
- 「我喜歡成為不吸菸者」

吸菸已經成癮...

- 轉移注意力
- 運動
- 看著手錶從100倒數到1
- 吃無糖口香糖
- 餐後散步
- 吃新鮮水果及蔬菜
- 喝點水或果汁

戒菸四招

穩定情緒，
兼具提神



1 深呼吸15次

神清氣爽，
滋潤喉嚨



2 喝大杯開水

擴胸伸展，
活絡筋骨



3 用力伸懶腰

轉移焦點，
振奮精神



4 刷牙或洗臉

找出更多戒菸的理由



生理方面的好處...

- 改善健康及身心
- 改善嗅覺及味覺
- 牙齒及手指不會黑黑黃黃的
- 口氣更清新
- 增加活力及耐力
- 減少罹患心肺疾病及癌症的機會
- 減少感冒及咳嗽
- 改善皮膚，減少皺紋
- 因血液循環改善，使手腳更溫暖
- 其他

經濟方面的好處...

- 省下平日購買香菸的花費
- 減少醫療開支
- 有更多就業機會
- 減少保險支出
- 減少香菸對衣物及家俱的損壞
- 降低社會成本，如不會製造二手菸
- 其他

情緒方面的好處...

- 更能掌握自己的人生
- 獲得一種心曠神怡的感覺
- 獲得成功、自信的感覺
- 增加自信心去改變習慣
- 沒有伴隨吸菸而來的罪惡感
- 戒除掉壞習慣，讓我更喜歡自己
- 獲得戰勝菸癮的成就感
- 其他

社交方面的好處...

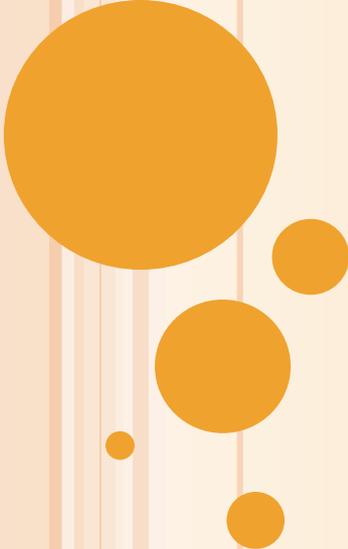
- 更為社會大眾所接受
- 自由自在地與朋友坐在餐廳的不吸菸區用餐
- 更能享受禁止吸菸的活動，如看電影、旅遊等
(無須找機會吸一口菸)
- 不再製造二手菸而傷害了他人
- 不再找藉口
- 其他

家庭方面的好處...

- 改善與我同住的人的健康
- 為孩子做一個好榜樣
- 更多時間與家人一起享受其他活動
- 房子汽車衣服都能散發清新香氣

鼓勵個案

- 當您考慮要開始戒菸時，感覺焦慮、緊張是正常的現象。
- 再次吸菸並不是因為意志力不足的關係，這表示戒菸的人需要找出一些**更適合的因應對策**，來協助自己在下一次戒菸的時候能夠突破復抽的難關。
- 利用生活中成功克服困難的經驗，來增加自信心。



「我非常肯定我想戒菸！」

已準備戒菸

3

準備期

- 想要在一個月內採取行動
 - 已有一些作為朝向戒菸方向努力
 - 為改變行為做下決定，可能開始出現一些小改變
 - 不再買菸，減少吸菸量
- 是戒菸治療介入的主要時期
 - 需要個人的戒菸計畫
 - 調整身心狀態準備戒菸
 - 戒菸的目標是**完全不吸菸**
- 支持個案戒菸的決心與能力

準備期

- 提供實質的協助與資源，幫助個案戒菸
 - 決定戒菸日
 - 評估戒菸動機，**確立戒菸的理由**
 - 尼古丁成癮度評估
 - 擬定可行的**戒菸計畫**
 - 建立自信，控制想吸菸的心情
- 提供戒菸諮詢及治療服務
 - 了解戒斷症狀，做好準備以面對預期的困難
 - 針對個案生理狀況，指導適當的尼古丁替代療法

S



T



A



R

Set

Tell

Anticipate

Remove

**設定
戒菸日**

昭告天下

預期困難

移除誘惑

跨出第一步

**公開決心
爭取支持**

**勇於面對
對抗菸癮**

**遠離菸品
及菸友**

決定戒菸日

- 從那一天開始就不要再抽菸
- 若比較會因忙碌或緊張而抽菸，建議訂在周末或假日
- 若比較會在休閒時間抽菸，建議訂在上班日
 - 選一個值得紀念的日子
(結婚紀念日、自己或另一半或小孩的生日)
 - 一個月的第一天
 - 國定假日
- 如果沒有特別的日子，就選日不如撞日

克服心理障礙

戒菸很困難、不容易成功...

- 不要害怕，要對自己有信心，戒斷的痛苦不會持續超過一個星期。上百萬的人已成功地戒菸了，您也一定能成功。

我已經失敗好幾次了，這次我也一定沒辦法堅持下去...

- 千萬不可以氣餒，要對自己有信心，大家都是在嘗試中學習，您過去的經驗都是很好的練習，放心，這次您有更多的資訊來幫助您堅持到底。

吸菸能夠幫助我放鬆...

- 尼古丁一開始能讓您放鬆，隨後反而更會令您緊張、憂鬱、甚至恐慌。運動和洗熱水澡才能真正幫您的放鬆！

克服心理障礙

沒有菸是一種極大的痛苦...

- 是的，更何況您已經依賴它這麼多年了... 但如果您能利用身旁的各種資源來對付菸癮，那將會大大減低因為不吸菸而導致的不舒服。

吸菸能幫我集中注意力...

- 吸菸者上癮後，沒有菸就無法集中精神。戒菸成功後，腦中的含氧量增加，精神更能集中，再久沒有菸也不會累！

如果我停止吸菸，體重就會增加...

- 有更多比吸菸還好的方法可幫助您減輕體重；正確飲食與運動才是最好維持正常體重的方法。

克服心理障礙

吸菸是為了讓我不要焦慮...

- 吸菸的人更會焦慮！當焦慮時，讓自己安靜下來，想想自己在擔心什麼，在不安什麼，也許，情況根本沒有您想像中的糟糕！靜下來，深呼吸/輕快的散步，能幫助您對抗怒氣及焦慮。

不吸菸的話，兩手空空沒事做...

- 握一枝筆、一塊玉石或是玩小玩具，或者只是握緊雙手，做手部伸展運動，保持手的忙碌。

有時我無法抵抗想吸菸的慾望...

- 避免讓自己陷於那些會想吸菸的慾望情境。可以事先計劃當處在這些誘惑情境時，您將如何避免的對策...

克服心理障礙

我看我還是放棄吧！

- 吸菸是您長期的習慣。您已經成功地渡過了好幾天不吸菸的日子，已經克服了好幾次菸癮，您真該稱許自己！

我搞砸了，我吸了一根菸...

- 通常在戒菸成功前常會經歷幾次再吸菸的狀況，別因為吸了一根菸就認為自己失敗！告訴自己：『我希望成為不吸菸的人！我有充足的信心就是會成功。』

幫助戒菸的方法

親友的支持	告訴週遭親友戒菸的決心，請親友不要在自己面前吸菸或請菸、敬菸
每天自我提醒	設立戒菸的目標，常常提醒自己一定要戒菸的理由
分散注意力	早上起床可做晨間運動，並將屋內尼古丁菸燻清除
改變生活作息	改變生活中和菸有關之行為或習慣
尋找菸品替代物	咀嚼口香糖代替吸菸
戒菸藥物的使用	至戒菸門診或社區藥局戒菸站等處尋求專業的協助

以新習慣取代舊習慣

- 擁有想要改變的動機，相信自己能改變習慣
- 確認舊習慣的負面結果，和自己約定要改變舊習慣，避開會引起舊習慣的任何人或事
- 選擇一個**新習慣**以替代舊習慣，找到新習慣的優點及好處，用正面激勵的話語來增強新的習慣，請家人或朋友支持您的新習慣
- 不要允許任何逃避的藉口，例如：
「只吸一根菸而已，不會有什麼影響的。」
- 模仿一個**不吸菸者**的行為

可能的副作用或戒斷症狀

A 焦慮

B 躁動不安

C 注意力
不集中

D 心跳變慢

E 食慾增加

F 睡眠障礙

G 頭暈、
頭痛

H 疲倦

I 噁心

J 嘔吐

K 腸胃不適

L 皮膚發癢

M 皮膚紅
疹

N 其他

緩解戒斷症狀

有刺痛感

洗個溫水澡放鬆身體
用浴巾來擦拭、按摩刺痛部位
輕快地散步
用溫水和不太冷的水交互淋浴

焦慮及緊張

做幾下深呼吸
散步或做些柔軟操
放鬆、躺下
改變想法，轉移注意力
想一些以往愉快的經驗

情緒起伏不定

離開造成壓迫感的地方
轉移注意力
深呼吸、放輕鬆，找朋友聊天

緩解戒斷症狀

憂鬱

運動或任何型式的有氧運動
洗個溫水澡，冷靜下來
喝些果汁
想想生命中最令您振奮的時光
改變想法
找朋友聊聊

昏眩、頭暈
及頭痛

可能的話，躺下5分鐘
做放鬆脖子及上身的運動
打開窗戶或到戶外呼吸新鮮空氣
晚上睡好覺、有空閉目養神
必要時請醫師開立藥物

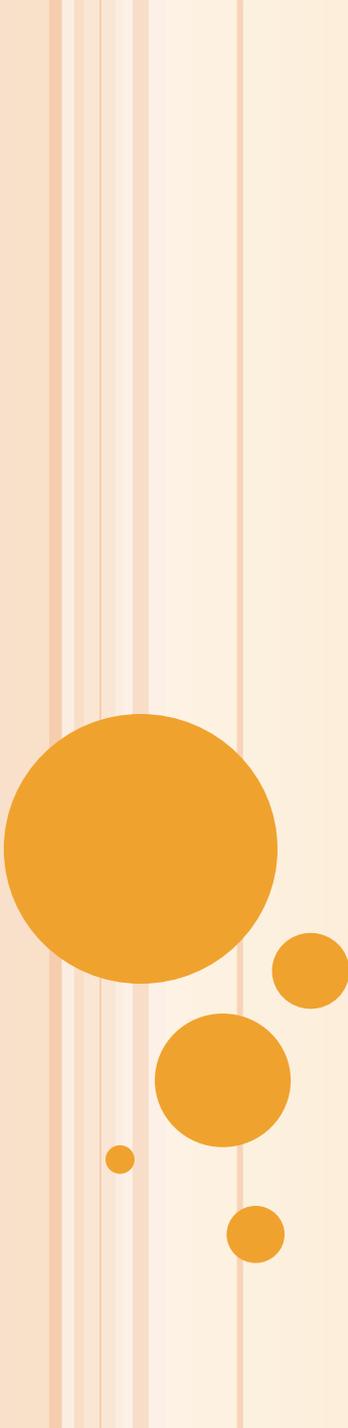
緩解戒斷症狀

嘴巴乾燥、
咳嗽

多喝溫水、果汁或牛奶
刷牙
少吃油炸及生冷食物
做深呼吸，吸氣維持5秒鐘才呼出

便秘

多吃水果及含纖食物
放輕鬆
多運動
必要時可使用溫和通便劑



「開始戒菸，我不能吸菸」

最近剛戒菸

4

行動期

- 在過去六個月內，對其生活習慣已採取具體明顯的改變
- 需完全停止吸菸
- 重塑健康的自我形象，相信自己可以不吸菸
- 改變行為開始戒菸，可能伴隨著一連串的失誤以及再復發
- 協助個案**堅持到底**，強力對抗復吸
- 提供持續的支持、鼓勵和監督

行動期

- 檢討個案戒菸計畫
 - 環境管理、移除障礙，減少吸菸的誘惑情境
 - 處理戒斷症狀，降低不適
 - 討論戒菸藥物的使用狀況
- 培養健康生活習慣
 - 學習不吸菸處理壓力、情緒
 - 控制體重，調整飲食、運動、休息
- 協助處理個案遇到的困難，預防再使用菸品
 - 學習拒菸技巧，發展新的社交模式
 - 提升控制和克服刺激的能力及處理想吸菸的衝動

環境控制

- 避免誘發吸菸的高風險因子
- 避免去會想吸菸的環境，如吸菸朋友的喝酒聚餐、打麻將
- 移除環境中會想吸菸的東西，如菸、打火機、菸灰缸
- 在環境中擺上會想戒菸的事物，如禁菸標誌、戒菸宣言、孫子照片

最容易戒菸破功的是...

家庭與工作的壓力，尤其有不合理要求時

- 告知他們正戒菸，請他們諒解並支持減少工作負擔
- 學習舒緩壓力的做法，放鬆或運動

身邊的朋友請我抽菸時，實在很難拒絕！

- 對於不想要的東西就說「不要」，他們應諒解
- 其實90%的吸菸者都想要戒菸，他們也想戒呀！
- 若戒菸成功就能成為他們的典範，不能放棄！

最容易戒菸破功的是...

讓我再吸一會兒，然後再戒吧！

- 吸菸會造成立即傷害，而且具有成癮性
- 尼古丁和毒品一樣，很容易上癮
- 當戒菸的人再抽菸時，會很快回復到以前的惡習

我變胖了，不能再戒菸了！

- 戒菸期間體重可能增加幾公斤，但再吸菸不會讓體重下降
- 您該做的是繼續戒菸，且注意飲食並多做運動

幫助個案堅持到底

- 給予鼓勵
- 增加對菸癮的了解
- 降低戒菸的困難與解決戒菸障礙
- 協助個案塑造支持環境
- 肯定個案的努力與進步，也讓個案了解自己的進度

開始戒菸後的1~2週是關鍵

- 個案多有戒斷症狀的不適和擔心藥物的副作用，應加強關心且澄清戒斷現象的時間與建議因應措施，並稱讚個案的努力，鼓勵個案繼續維持。

戒菸衛教訪談重點

- 是否有想吸菸的感覺？有沒有回去吸菸？
 - 戒菸這幾天，您曾經想要吸菸嗎？
 - 什麼情況下有吸菸的念頭？
- 是否有不舒服的感覺或症狀？
 - 戒菸這段期間，有無不舒服的感覺？
 - 有沒有產生戒斷症狀？
- 當時是怎麼處理的？
 - 評估個案如何處理，是否可以當作經驗分享
 - 藥師建議處理情況

戒菸衛教訪談重點

- 周圍親朋好友的支持情形
 - 家人/朋友是否對於您的戒菸計劃表示鼓勵或讚賞
 - 建議帶支持戒菸的家屬一同前來
- 尼古丁替代療法使用情形
 - 確認個案是否正確使用戒菸藥物
 - 「您都是如何使用戒菸口嚼錠 (貼片)？」

戒菸衛教訪談重點

- 協助重新確認戒菸的理由
- 測量血壓、體重
- 是否需轉介其他服務
- 是否**感受到戒菸的好處**
- 指導**保持戒菸的成果**
 - 戒菸是短期的，停止吸菸才是戒菸的目的
 - 結束門診追蹤、停止尼古丁替代療法表示戒菸「革命」成功
 - 必須「維持」不吸菸、「拒菸」

提供戒菸協助

01 強化戒菸意願

02 了解戒菸困難

03 傾聽戒菸歷程

增強動機

11 表達同理心

12 強化自信

13 關聯性

14 危險性

15 戒菸好處

16 戒菸障礙

剛戒菸者

21 給予肯定

22 了解個案是否感覺到戒菸的好處

處理戒菸遇到的困難

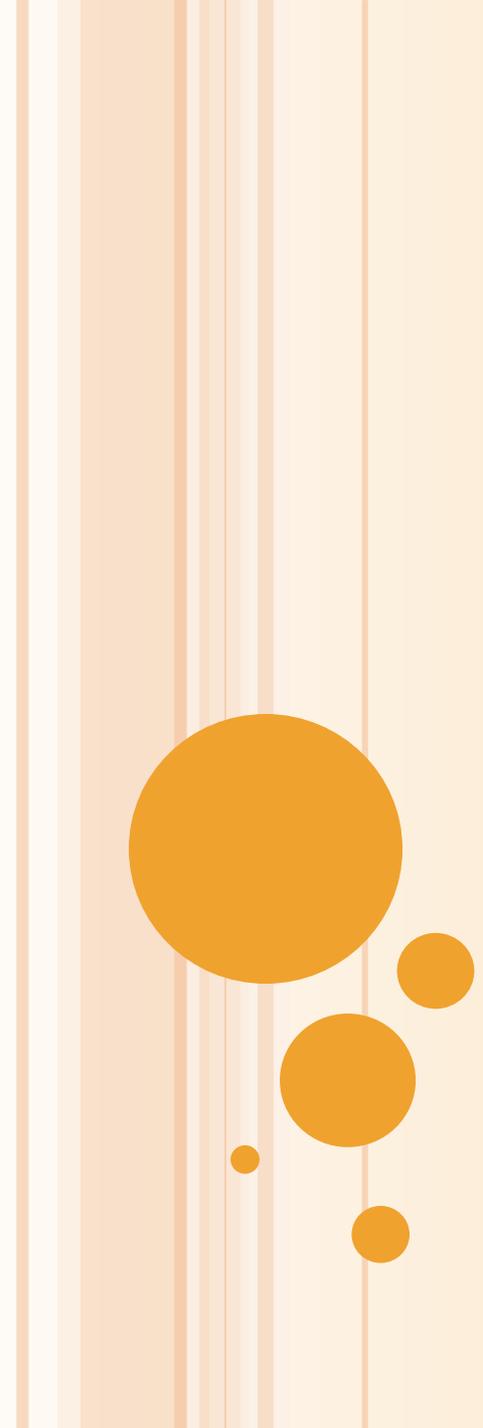
31 戒斷症狀

32 負面情緒

33 體重增加

34 缺乏支持

35 有時又抽



「持續戒菸，我不需要吸菸」

戒菸超過半年

5

維持期

- 戒菸超過六個月以上
- 新行為模式已較穩定
- **重建「非吸菸者」的自我形象**
 - 想法跟做法都像不吸菸的人
 - 調整價值觀、人生觀，更積極、有用的生活
 - 更有自信，與人相處良好
- 知道節制，避免想吸菸的情況出現

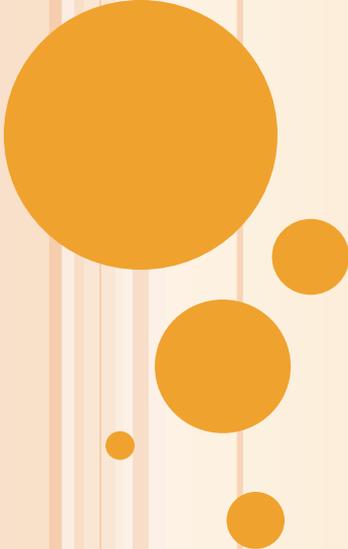
維持期

- 鼓勵持續戒菸及預防復吸
- 增強信心，協助個案維持改變的行為
- 繼續環境管理
- 注意避免鬆懈復發，並採取防範措施
- 保持接觸，安排定期追蹤

THANK YOU FOR YOUR ATTENTION

○ 資料來源

- 衛福部國健署 (2012) , 臨床戒菸服務指引
- 藥師公會全聯會 (2016) , 戒菸自我照護教材
- 黃燕華 , 戒菸的行為改變模式與策略



分組討論及報告

如何增進個案戒菸動機

分組

- 推選組長
- 工作分配

決定主題

- 不同族群

討論

- 20分鐘
- 壁報紙+筆
- 踴躍發言
- 尊重不同意見

成果分享

- 每組5分鐘
- 形式不拘
- 情境模擬
- 創意發想

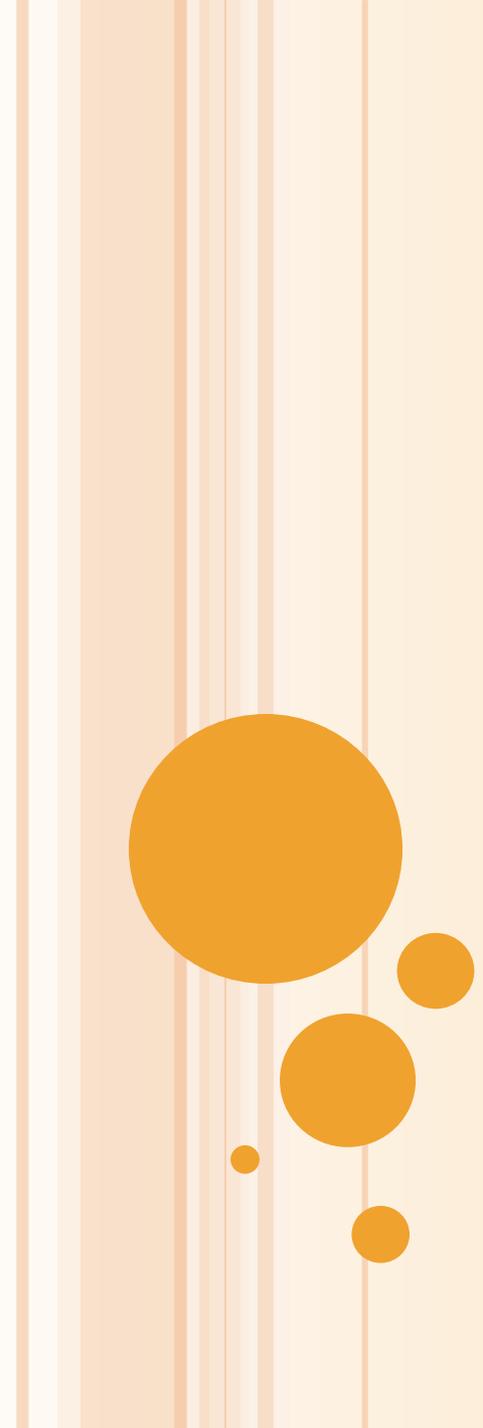
如何增進個案戒菸動機

個案主題

- A. 上班族/父親
- B. 退休銀髮族
- C. 孕婦/女性
- D. 青少年/學生
- E. 低社經地位
- F. 慢性病族群

討論方向 (參考)

- 1. 動機式晤談法
- 2. 5R的運用
- 3. 提供協助 (如強化意願、了解困難...)
- 4. 其他提升戒菸動機的技巧



分組討論及報告

如何幫助個案堅持到底

如何幫助個案堅持到底

個案主題

- A. 上班族/父親
- B. 退休銀髮族
- C. 孕婦/女性
- D. 青少年/學生
- E. 低社經地位
- F. 慢性病族群

討論方向 (參考)

1. 處理戒菸遇到的困難 (如戒斷症狀...)
2. 提供支持及鼓勵
3. 飲食、運動、環境管理
4. 戒菸計畫
5. 其他幫助個案堅持到底的方法