戒菸與戒菸藥物介紹

彰基雲林分院
嚴宗賓藥師

大綱

- 吸菸的壞處
- 戒菸的好處
- 戒菸的困難
- 戒菸治療
- 藥物的選擇及結論

吸菸的壞處

- 世界衛生組織統計，每年全球平均有540萬人死於菸害，平均每6秒即有1人死於菸害，使用菸品者平均壽命減少約15年
- 在台灣，導致每年近2萬人死亡；每5個癌症死亡人口便有1個死於肺癌
- 吸菸者罹患癌症的危險性是非吸菸者的1.9倍；癌症死亡率則是是非吸菸者的2.6倍
- 菸草中含有超過4,000種化學物質，至少有60種已知的致癌物

吸菸的壞處

- 菸草內主要引致癌症的物質來自焦油，可能引發癌症：
  - 直接--肺癌、口腔癌、咽頭癌、喉頭癌、膀胱癌、食道癌
  - 間接--頸癌、血癌（骨髓性白血病）、胃癌、肝癌、腎臟癌、胰臟癌、大腸癌、子宮頸癌
- 菸品中所含的放射性同位素「釙」，經吸菸者吸入後，會沉積在肺部形成「熱點」，引發癌症
- 所有癌症死亡人口中，有30%和吸菸有關

吸二手菸的壞處

- 二手菸的害處
  - 成人：肺癌、心血管疾病及呼吸道系統疾病風險上升
  - 嬰兒及孩童：嬰兒猝死症候群、氣喘與呼吸道感染風險上升
  - 懷孕婦女及胎兒：自發性流產、早產及不利胎兒的成長與發育

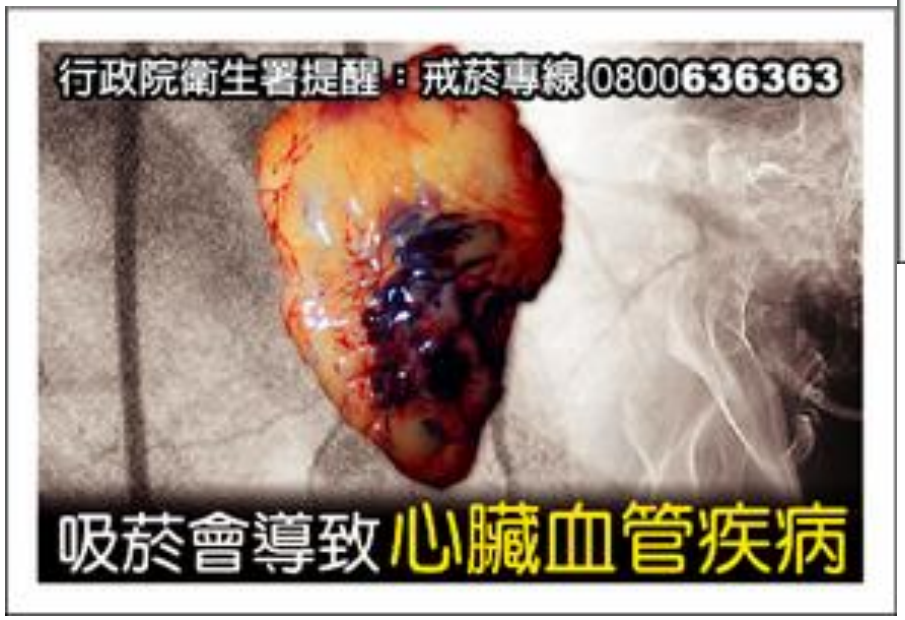
菸盒警示圖文

行政院衛生署提醒：戒菸專線 0800636363
二手菸會傷害家人健康

行政院衛生署提醒：戒菸專線 0800636363
吸菸會導致口臭、口腔疾病

菸盒警示圖文

行政院衛生署提醒：戒菸專線 0800636363
吸菸及二手菸會導致胎兒異常及早產


行政院衛生署提醒：戒菸專線 0800636363
吸菸會導致心臟血管疾病

菸盒警示圖文

行政院衛生署提醒：戒菸專線0800636363
吸菸會導致性功能障礙

行政院衛生署提醒：戒菸專線 0800636363
吸菸會導致肺癌、肺氣腫

戒菸吧

因為找不到吸菸場所

為了您我的健康

讓我們戒菸吧

戒菸的好處

- 保護家人的健康
- 愛護自己的身體
- 戒菸後的身體變化
- 提高生活品質
- 省錢圓夢
  - 在歐美，戒菸後壽險保單還可以省50%保費
  - 根據英國人壽保險公司「人生搜尋」（Life Search）指出，以三十年壽險保單為例，可以省下台幣約41萬2000元。每天吸40根的菸槍如果戒菸，25年期的十萬英鎊房貸更可以提早14年還完，利息省下新台幣290萬元

戒菸後的身體變化

15年
心臟病發作機率和非吸菸者相同

10年
肺癌發生機會減50%

1年
心臟病發作機會減50%

3-9個月
減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%

2-12週
血液循環大幅改善

48小時
體內無殘存尼古丁，味覺、嗅覺及肺部功能改善

24小時
一氧化碳排除

停止吸菸 ⟶ 20分鐘
心跳及血壓恢復正常

戒菸的困難

戒菸是件多麼容易的事情啊…

我就至少戒過一百次以上

～馬克吐溫

戒菸的困難

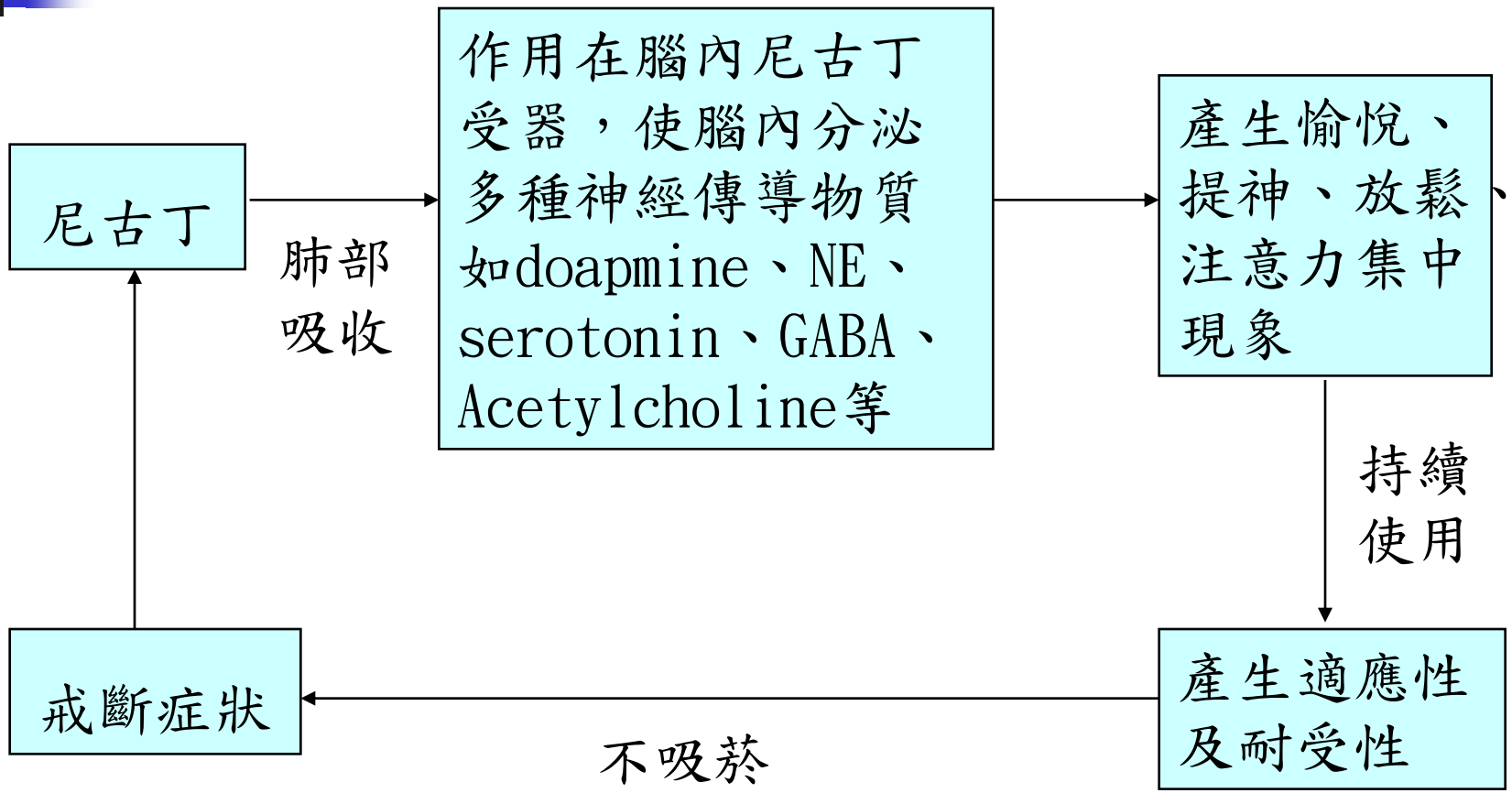
- 戒菸成功前總是累積多次戒菸經驗
- 最大的阻礙在於尼古丁依賴
- 尼古丁是一種具有精神作用藥物，會導致生理及心理依賴
- 戒菸戒斷症狀

尼古丁戒斷症狀

戒斷症狀	持續時間
頭暈	小於48小時
失眠	小於一週
注意力不集中	小於二週
煩躁易怒	小於四週
情緒低落	小於四週
坐立難安	小於四週
渴求香菸	兩週內最嚴重
食慾增加	可超過十週

※尼古丁戒斷症狀在戒菸後數小時便會出現，數日內最為嚴重（所以大部分嘗試戒菸的人皆在第一週內失敗），第二週後症狀逐漸減緩，至第四週後消失

尼古丁成癮


尼古丁
肺部
吸收
作用在腦內尼古丁受器，使腦內分泌多種神經傳導物質如doapmine、NE、serotonin、GABA、Acetylcholine等
產生愉悅、提神、放鬆、注意力集中現象
持續
使用
產生適應性及耐受性
不吸菸
戒斷症狀

尼古丁成癮程度測試

問題	3分	2分	1分	0分
1.起床後多久抽第一根菸?	5分鐘內	5-30分鐘	31-60分鐘	60分鐘以上
2.在禁菸區不能吸菸會讓你難忍受嗎？			是	否
3.那根菸是你最不願放棄的？			早上第一支	其他
4.你一天最多抽幾支菸？	31支以上	21-30支	11-20支	10支或更少
5.起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？			是	否
6.當你生病，整天大部分時間都臥床時還吸菸嗎？			是	否

*此量表參考自國內衛生署譯自Fagerstrom Tolerance Questionnaire (FTQ) (Fagerstrom & Schneider)的尼古丁成癮程度測試表

尼古丁成癮程度測試

如果您的得分是 3 分以下
您是低成癮者。

還好你對尼古丁的成癮程度不高，現在就下定決心，一定可以戒菸成功！

如果您的得分是 4-6分
您是中成癮者。

你對尼古丁的依賴程度偏高，所以要好好加油、努力戒除菸癮！建議您聽從醫師/藥師指示，以正確輕鬆科學方法幫助您戒菸。

如果您的得分是7-10分
您是高成癮者。

你對尼古丁的依賴程度非常的高喔！您的健康已受傷害，為了自己及關心您的人，您務必要戒菸，請即諮詢您的醫師。

戒菸治療

- 非藥物治療（行為諮詢治療）
  - 個別面對面諮詢管理
  - 團體戒菸諮商班
  - 電話專線協助戒菸
- 藥物治療
- 戒菸管道

藥物治療

- 尼古丁替代療法（非處方藥）
  - –提供尼古丁，緩解尼古丁戒斷症狀
  - 咀嚼錠
  - 貼片
  - 吸入劑
  - 口含錠
- 非尼古丁藥物（醫師處方藥 ）
  - 戒必適
  - 慮舒妥
  - 輔寧

尼古丁替代療法－咀嚼錠

建議使用療程	品名	圖片
1~16個星期	尼古清咀嚼錠2mg	
	尼古清咀嚼錠4mg	
	尼古清薄荷咀嚼錠2mg	
	尼古清薄荷咀嚼錠4mg	圖片提供：嬌生股份有限公司

建議使用療程	品名	圖片
1~16個星期	克菸咀嚼錠(原味)2mg	 圖片來源： http://www.novartis.com.tw
	克菸咀嚼錠(原味)4mg	
	克菸咀嚼錠(薄荷口味)2mg	
	克菸咀嚼錠(薄荷口味)4mg	
	克菸咀嚼錠(水果口味)2mg	
	克菸咀嚼錠(水果口味)4mg	

尼古丁替代療法—咀嚼錠

- 適用：不定期抽菸者
  - 2mg咀嚼錠：適合中輕度菸癮者(每日吸菸量20支以上)
  - 4mg咀嚼錠：適合重度菸癮者（每日吸菸量超過20支）
- 藥物安全性高，且上癮機會極低
- 咀嚼錠可使戒菸成功率提高一倍

尼古丁替代療法－咀嚼錠

- 用法：

  咀嚼錠使用時需要連續咀嚼10下後，間歇地將藥物停置於臉頰內側與齒齦間約三分鐘，以利口腔黏膜吸收，三分鐘後再咀嚼10下，重覆以上步驟約30分鐘後，咀嚼錠失去效用即可丟棄。
- 療程6個月，不建議使用超過1年

- 建議使用量

戒菸初期	戒菸中期	戒菸後期
使用4-12星期	使用2星期	使用2星期
每1-2小時使用1顆 或每天使用8-12顆	每2-4小時使用1顆 或每天使用4-6顆	每4-8小時使用1顆 或每天使用2-3顆

＊以上過程僅供建議參考使用，實際使用劑量與轉換的時間可依個人的戒斷症狀與對菸的渴望程度而調整。

- 使用方式

使用口訣：嚼（嚼十下）➡ 停（停三分鐘）➡ 嚼（嚼十下）➡ 停（停三分鐘）➡ 重覆以上步驟

尼古丁替代療法—咀嚼錠

- 副作用

可能的問題	建議
在服用原味咀嚼錠有強烈味道	改用薄荷或水果口味或其它的尼古丁替代療法產品，如貼片或吸入劑。
頜骨痛，牙齒疼痛和喉嚨刺激	不正確咀嚼動作所產生的作用—若持續疼痛，則用其它尼古丁替代療法產品，如尼古丁吸入劑。
胃腸症狀，包括胸悶、腹脹、打嗝、流涎、噁心和嘔吐	這些作用應是暫時性的，檢查一下咀嚼錠咀嚼是否正確。若症狀持續，則停止使用。
咀嚼錠黏至假牙	細心地保持假牙清潔和裝置妥當。若問題持續，建議用其它尼古丁替代療法產品，如貼片或吸入劑。
頭痛、眩暈及睡眠障礙	這些作用是短暫的，而且可能是尼古丁戒斷症狀。

尼古丁替代療法—咀嚼錠

- 使用禁忌

  有下列狀況的患者，建議在服用前應諮詢其醫師/藥師：

  - 心血管疾病
  - 消化潰瘍
  - 口腔發炎或食道炎
  - 孕婦/哺乳婦
  - 正在服用可能會導致咀嚼錠劑量調整的藥物

尼古丁替代療法－咀嚼錠

- 優點
  - 彈性劑量（兩種劑量），可適合個人需要使用
  - 能夠滿足口感（味道及咀嚼動作）
  - 適於預防菸癮復發，一時興起突然想抽之個人
  - 適用於皮膚易過敏的人
- 缺點
  - 不適用於咀嚼不便者(如老人、裝假牙者)
  - 易對口腔或腸胃造成傷害
  - 需學習咀嚼方法
  - 使用後，需防小孩或寵物誤食
  - 不適用某些社交場合或社會制度

尼古丁替代療法—貼片

建議使用療程	品名	圖片
1~12個星期	克菸貼片NO.10 (7mg)	圖片來源：http://www.novartis.com.tw
	克菸貼片NO.20 (14mg)	
	克菸貼片NO.30 (21mg)	

建議使用療程	品名	圖片
1~8 個星期	淨菸經皮吸收戒菸貼片NO.5 (4.2mg)	 圖片來源： http://www.sintong.com.tw
	淨菸經皮吸收戒菸貼片NO.10 (8.3mg)	
	淨菸經皮吸收戒菸貼片NO.15 (12.5mg)	

尼古丁替代療法—貼片

- 老菸槍接受度高的尼古丁替代療法，但有些人會皮膚過敏
- 目前有16小時與24小時貼片
- 用過的貼片，仍會有60%的尼古丁量，不要讓小孩和寵物接觸

尼古丁替代療法—貼片

- 適用：
  - 有規則抽菸形式的吸菸者
  - 喜好方便的患者
  - 對香菸行為依賴度低的吸菸者
- 剛開始治療應選擇高劑量然後逐漸減少劑量，使用期間不宜超過3個月

尼古丁替代療法—貼片

- 克菸貼片及淨菸貼片使用建議劑量：

	克菸貼片	淨菸貼片
菸癮大者(＞20支/天)	NO.30→NO.20→NO.10 各4週(或4週→2週→2週)	NO.15(6週)→ NO.10(2週)
中度菸癮者(＜20支/天)	NO.20(6週)→NO.10(2週)	NO.15(2週)→ NO.10(4週)→ NO.5(2週)

- 尼古清戒菸貼片使用建議劑量：
  - 以15mg/16小時貼片（30cm^2）開始治療
  - 約3個月後(12週)可換成10mg/16小時貼片(20cm^2)，持續2~3週
  - 最後使用5mg/16小時貼片（10cm^2）2~3週

尼古丁替代療法—貼片

- 用法
  - 在上臂或臀部選擇一塊清潔、乾淨、無毛的皮膚，每天改變位置。為避免刺激，同一區域不要連續兩天使用。
  - 避免使用紅、受傷或受刺激的皮膚。
  - 不可在貼片貼上的皮膚區域塗抹任何乳液、酒精或軟膏，因為這會使它無法黏著。
  - 貼上後用力壓住10秒。
  - 貼16小時或24小時後，取下貼片對摺後丟棄。但須注意用過的貼片上仍留有尼古丁，應小心將其丟棄，避免兒童或動物誤取。

尼古丁替代療法—貼片

- 副作用

可能的問題	建議
皮膚反應，如貼處癢、灼熱感、紅腫	這是暫時的，在貼片除去時會消失的，改變每天貼的位置
頭痛、眩暈和睡眠障礙	這些作用是暫時的，可能是尼古丁的戒斷症狀

尼古丁替代療法—貼片

- 禁忌
  - 有下列狀況患者，建議在服用前應諮詢其醫師/藥師
  - 心血管疾病（心肌梗塞、心律不整、心絞痛、無法控制的高血壓）
  - 消化潰瘍
  - 孕婦/哺乳婦
  - 正在服用可能會導致劑量調整的藥物

尼古丁替代療法—貼片

- 優點：
  - 每日一片，使用方便。
  - 有多種劑量供選擇。
  - 不傷腸胃，有咽喉疾病或胃潰瘍者可使用。
  - 容易使用，遵囑性高。
  - 接觸量一致，為長效持續型藥性，為長期整天抽菸者最佳選擇。
  - 24小時貼片可防止早上想抽第一根菸的人。
  - 為使用 insulin的糖尿病或使用Theophyllin的asthma病患者最佳選擇（不建議用咀嚼錠）。
  - 非處方藥。
  - 使用時不會招搖。

尼古丁替代療法—貼片

- 缺點：
  - 不適用低菸癮者。
  - 一天一片，彈性不夠，劑量調整使用者無法控制。
  - 刺激皮膚，易引起皮膚癢、紅腫等過敏現象或脫落。
  - 有吸菸慾望時無法有效抑制，對行為依賴沒幫助。
  - 睡眠障礙，24小時貼片有引起夢魘及失眠報告。

尼古丁替代療法—吸入劑

建議使用療程	品名	圖片
1~16個星期	尼古清口腔吸入劑 (含藥液匣、口腔吸入器、塑膠盒)	 圖片提供：嬌生股份有限公司

尼古丁替代療法—吸入劑

- 經由口吸入尼古丁
- 尼古丁替代療法產品中唯一觸及行為替代（即手至嘴的動作），以及吸菸的藥理依賴性
- 室溫（15-20℃）時作用最佳。在冷天氣（15℃以下），尼古丁氣化較慢，因此需要吸入次數較多
- 在室溫下每吸一次約釋出13微克的尼古丁，吸10次約等於香菸吸一口

尼古丁替代療法—吸入劑

- 適用：
  - 極度行為依賴的吸菸者
  - 每天吸菸20支或以下的吸菸者
- 用法
  - 一個藥液匣可取代4支香菸，每天使用6~12個藥液匣，可獲得最佳的效果
  - 若持續使用每個藥液匣供應20分鐘的尼古丁，但不可一次立刻用完，而要分次，譬如2次×10分，4次×5分，10次×2分
  - 只要病人想要抽菸，或是感受戒斷現象時，皆可使用

尼古丁替代療法－吸入劑

- 最初3個月，建議每天使用6-12個藥液匣
- 之後的6~8週要逐漸減少劑量，直至已戒除
- 不建議使用超過6個月

每天抽的香菸數量	1~24	25~32	33~40	41以上
每天建議吸之藥液匣數量	6	8	10	12

尼古丁替代療法—吸入劑

- 使用指示：
  - 將口腔吸入器及密封的鋁箔盤從盒子中取出，將口腔吸入器分為兩部分，將封膠自鋁箔盤移除。
  - 將一個密封的藥液匣自鋁箔盤中取出，置入口腔吸入器。
  - 剩下的藥液匣連同鋁箔盤放回盒中。
  - 將吸入器重新組合後，密封的藥液匣兩頭即破裂，即可開始使用。
  - 用畢後，將藥液匣由口腔吸入器取下並丟棄，口腔吸入器應置回塑膠盒存放，以待下次使用。

尼古丁替代療法—吸入劑

- 副作用

可能的問題	建議
咳嗽、打嗝、鼻竇炎、口內刺激及喉嚨痛	是常見的局部不良副作用在治療早期最常發生，重複使用時就會減少
其他症狀：包括頭痛、心悶和噁心	作用應是短暫的，若持續則停止服用
頭痛、眩暈	此作用是暫時的，可能是尼古丁禁斷症狀

尼古丁替代療法—吸入劑

- 禁忌

  有下列狀況的患者，建議在服用前應諮詢其醫師、藥師：

  - 嚴重心血管疾病
  - 高血壓但沒有接受治療
  - 胃潰瘍
  - 甲狀腺機能亢進
  - 糖尿病患者（戒菸後可能會需要降低胰島素的劑量）
  - 腎上腺腫瘤（嗜鉻細胞瘤）
  - 中/重度肝臟或嚴重腎臟病
  - 年齡小於18歲
  - 孕婦、哺乳婦

尼古丁替代療法—吸入劑

- 優點：
  - 具有尼古丁及手至口行為的替代物
  - 彈性劑量以適合個人需求，劑量調整由使用者自己控制
  - 遵囑性高
  - 可預防已戒菸成功者再發
- 缺點：
  - 噴氣次數較多
  - 低溫時作用不佳
  - 不可喝酸性飲料
  - 會引起暫時喉嚨/口刺激，但多次使用後即消失
  - 使用時別人看得到

尼古丁替代療法－口含錠

建議使用療程	品名	圖片
1~12個星期	力抗菸戒菸薄荷片口含錠2mg	
	力抗菸戒菸薄荷片口含錠4mg	圖片來源：http://www.gsk.tw

尼古丁替代療法－口含錠

- 含於口中時，尼古丁會緩慢的釋出，經由口腔內膜吸收
- 尼古丁不但可以減輕戒斷症狀，還可減少想要抽菸的慾望
- 使用口含錠戒菸時，必須徹底戒菸。即使是只抽一根菸，也會降低戒菸成功的機率
- 使用戒菸口含錠時，不可使用其他含有尼古丁產品，如戒菸口香糖或戒菸貼片

尼古丁替代療法—口含錠

- 用法
  - 2mg適合在醒來30分鐘後才會抽第一支菸者使用
  - 4mg適合在醒來30分鐘內就會抽第一支菸者使用
  - 將一顆口含錠置入口內，將口含錠在口腔兩側移動，直到溶解為止。此動作需持續20~30分鐘直到口含錠完全溶解，不可咀嚼或吞服
  - 口內有戒菸口含錠時，不可以飲食，因為可能會影響到尼古丁的吸收

尼古丁替代療法—口含錠

- 在初步治療階段（第1週~第6週），一天至少使用9次戒菸口含錠。一次不可使用超過1顆，且一天不可使用超過15次
- 戒菸口含錠不可連續使用超過24週（6個月）

初期使用	逐步減量使用	
第1~6週	第7~9週	第10~12週
每1~2小時/1片	每2~4小時/1片	每4~8小時/1片

尼古丁替代療法－口含錠

- 副作用
  - 喉嚨痛、口腔感到刺激或吞嚥困難
  - 睡眠異常、暈眩、頭痛、咳嗽、焦慮、易怒
  - 想吐或嘔吐、打嗝、食慾不振
  - 腹瀉、胸痛、消化不良、便秘
  - 以上症狀都不嚴重，通常在療程開始幾天之後，症狀就會逐漸解除

尼古丁替代療法－口含錠

- 優點：
  - 使用方便，不需特殊技巧
  - 吸收迅速
  - 彈性劑量，可依需要調整
  - 不影響觀瞻
- 缺點：
  - 容易吞食，影響藥效
  - 口腔、食道刺激

非尼古丁藥物

- 非尼古丁藥物有：
  - 戒必適
  - 慮舒妥、輔寧
- 適用：
  - 尋求簡單療程
  - 不願使用尼古丁替代療法者
  - 使用尼古丁替代療法失敗復發者

非尼古丁藥物

- 優點：
  - 使用簡單方便，口服劑型，1天1次或2次
  - 無尼古丁中毒的危險性
  - 可減輕戒斷症狀
  - 戒菸成功率高
- 缺點：
  - 罕見的癲癇發作
  - 服用戒必適可能會增加自殺的念頭或行為

非尼古丁藥物－戒必適

建議使用療程	品名	圖片
12週以上	戒必適膜衣錠 0.5mg	 圖片來源：輝瑞大藥廠西藥事業部提供
	戒必適膜衣錠 1mg	

非尼古丁藥物－戒必適

- 用法與劑量：
  - 第1週
    - 11顆0.5毫克藥錠
    - 第1~3天每天1錠，吃完晚餐後配合一大杯的開水直接吞服
    - 第4~7天為1天2次，1次1錠，早餐與晚餐後配合一大杯開水吞服
  - 第2週以後
    - 14顆1毫克藥錠
    - 1天2次，1次1錠，早餐與晚餐後配合開水吞服

非尼古丁藥物－戒必適

第1~3天	0.5mg戒必適（Champix）（白色）錠劑 1天1次/1次1顆	建議晚餐後吞服
第4~7天	0.5mg戒必適（Champix）（白色）錠劑1天2次/1次1顆	建議早餐與晚餐後吞服
第8天~12週療程結束	1.0mg戒必適（Champix）（藍色）錠劑1天2次/1次1顆	

非尼古丁藥物－戒必適

- 一個療程為12週，儘可能每週或每2週就到開立處方的門診與醫師溝通戒菸狀況，提高戒菸成功率
- 設定戒菸日，自戒菸日的前一週開始服藥，建議在吃藥的第二周完全不吸菸。例如打算在4月1日完全戒菸，請在3月26日開始服用第一次的藥錠
- 服藥的第一週不一定要完全不吸菸，但要逐漸遞減吸菸量
- 即便已經成功的停止吸菸，建議還是要完成所需的戒菸療程，以確保更長期的戒菸效果

非尼古丁藥物－戒必適

- 副作用：
  - 噁心、睡眠問題（失眠、逼真或不尋常或怪異的夢境）、便秘、脹氣及嘔吐等
  - 通常都是輕微且隨著時間會逐漸緩解
  - 服藥時配服大量的開水，也可以有效改善不適的症狀
  - 亦有患者有情緒低落或想自殺的情形出現

非尼古丁藥物－戒必適

- 禁忌：
  - 需滿18歲以上
  - 不能與其他戒菸藥合併使用
  - 患有腎臟病或洗腎病人應服用較低的劑量
  - 已經懷孕或準備懷孕中、服用胰島素、氣喘藥、血液透析藥，均應事先告知醫師

非尼古丁藥物－慮舒妥、輔寧

- 用法與劑量：
  - 起始劑量為150mg，每日1次
  - 對於150mg/日之劑量反應不充分的患者，提高劑量直到300mg/日的最高劑量
  - 最高單次劑量不可超過150mg。若劑量超過150mg/日時，必須以每日2次的方式服用，而且連續2次劑量之間至少必須間隔8小時
  - 建議使用能維持症狀緩解的最低劑量直至戒菸成功

非尼古丁藥物－慮舒妥、輔寧

- 副作用：
  - 失眠、頭痛、口乾、胃腸障礙（包括噁心及嘔吐），持續使用後則較少見
  - 用於25歲以下有憂鬱症或其他精神疾患之患者，可能會增加自殺的念頭或行為

非尼古丁藥物－慮舒妥、輔寧

- 禁忌：
  - 對於bupropion或製劑其他任何一種成分過敏者
  - 癲癇患者
  - 驟然戒斷酒精或鎮靜劑的患者
  - 目前或先前被診斷罹患貪食症或神經性厭食症之患者

非尼古丁藥物—其它

對於前述藥物禁忌，或治療無效的吸菸者，在醫師監視下可使用下列藥物：

一、Clonidine

- 產品介紹：一種降血壓劑，也是一種alpha2腎上腺興奮劑，目前尚未正式核准於戒菸
- 作用方式：減少對尼古丁的慾望及戒斷症狀
- 用法/用量：0.1~0.3毫克，每天2次，使用3~10個星期。戒菸日之前3天開始使用
- 副作用：口乾、憂鬱、頭昏
- 優點：不含尼古丁，便宜，提高戒菸成功率2倍
- 缺點：副作用多而受限

非尼古丁藥物—其它

二、Nortriptyline

- 產品介紹：一種抗憂鬱劑，曾研究用為戒菸的輔助劑
- 劑量：戒菸前10~28天使用，每天25毫克，之後增加劑量到每天75~100毫克，使用12週
- 副作用：口乾、鎮靜、頭昏
- 優點：不含尼古丁，提高戒菸成功率
- 缺點：有冠狀動脈心臟病的患者應謹慎使用

戒菸管道

- 戒菸藥局
- 戒菸專線
- 門診戒菸
- 戒菸班
- 華文戒菸網
- Quit and Win「戒菸就贏」比賽
- 中醫針灸戒菸
- 其他網路資源

戒菸藥局

- 302家社區藥局
- 社區戒菸諮詢站
- 戒菸藥品用藥諮詢
- 戒菸藥物處方箋，調劑領藥
- 今年戒菸諮詢管理　明年交付戒菸藥物

戒菸專線

- 國民健康局戒菸專線服務中心
- 心理諮商專業人員
- 星期一至星期六早上9點到晚上9點(除過年期間與週日外，國定假日照常服務)
- 免付費戒菸專線0800-63-63-63
- 面談、個別戒菸諮商、團體諮商、戒菸講座等

門診戒菸

- 醫院門診藥物戒菸診療服務—1,871家
- 提供18 歲以上之尼古丁成癮者（尼古丁成癮程度量表測試分數達4 分以上或平均一天吸菸量≧10 支）
- 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
- 醫療補助

門診戒菸

2009年之門診藥物戒菸診療服務計畫及其補助內容		
補助項目	補助金額	備註
戒治服務費	250 元／次	須同時開立含戒菸藥物處方，始給付此項費用
戒菸藥品費	250 元／週	定額補助，每次開藥量以週為單位，一年補助兩次療程，療程以處方八週藥品為限，並須於同一醫療機構、九十天內完成
	500 元／週	低收入戶之補助
吸菸孕婦轉介費	100 元／次	吸菸孕婦經填具轉介資料及同意書，轉介至戒菸專線之費用
調劑費	32元/張	比照現行健康保險制度，依醫療院所之等級別及處方箋釋出，給付調劑費

戒菸班

- 各地鄉鎮市衛生局(所)或醫療院所
- 多元化的課程
- 例如：臺安醫院戒菸班

華文戒菸網

- 董氏基金會
- 戒菸相關資訊
- 網址－http://www.e-quit.org/

Quit and Win「戒菸就贏」比賽

- 國際性成人戒菸比賽
- 每兩年辦理一次
- 由吸菸的「參賽者」與不吸菸的「見證人」兩人一組，依國際規定的時間及方式報名和體驗戒菸
- 台灣於2002年加入，在2002、2004、2006、2008的戒菸比賽中，共幫助了近九萬個家庭報名參加、力行戒菸
- Quit and Win戒菸就贏專區（http://www.quitandwin.org.tw/qw/qw2.aspx）

中醫針灸戒菸

- 耳針治療：傳統耳針、磁珠貼片、酸痛貼布
- 耳針戒菸的作用：1. 抑制菸癮，使人不想吸菸；2. 消除戒菸後的戒斷症狀，減輕戒菸時的難過
- 科學研究尚無法證實其有效性

其他網路資源

- 國民健康局
  http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/
- 健康九九網站
  http://health99.doh.gov.tw/
- 菸害防制資訊網
  http://tobacco.bhp.doh.gov.tw/
- 財團法人董氏基金會
  http://www.jtf.org.tw/

藥物的選擇及結論

治療選擇	
尼古丁高度依賴	尼古丁替代治療合併治療或高劑量尼古丁替代治療
女性	戒必適
關注體重上升	尼古丁替代治療
孕婦、低菸癮、青少年	非藥物治療

藥物的選擇及結論

尼古丁替代治療	
皮膚刺激或皮膚疾病	貼片不適合
牙科治療或假牙	咀嚼錠不適合
支氣管疾病	吸入劑不適合
社交考量	咀嚼錠不適合
氣溫太冷	吸入劑不適合
想自行調整劑量	貼片不適合
嚴重行為依賴	吸入劑較適合

謝　謝　聆　聽