

菸害 • 戒菸 二代戒菸

澄清綜合醫院

歷年成人吸菸率-未來黃金十年目標值

成年人吸菸率從民國79年32.5%降至民國105年的15.3%，降幅超過一半（52.9%）

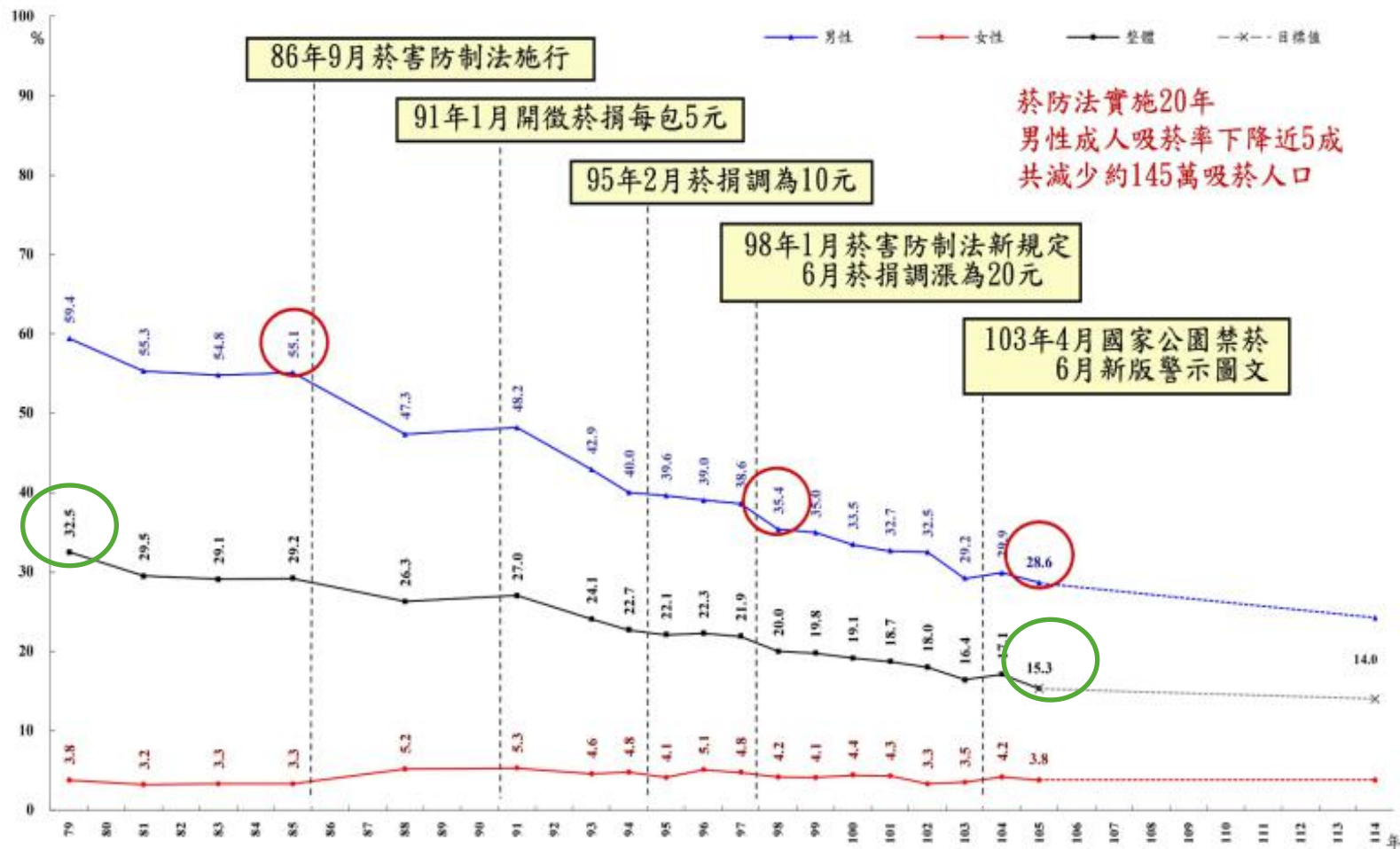


圖1 歷年18歲以上成人吸菸率及未來目標

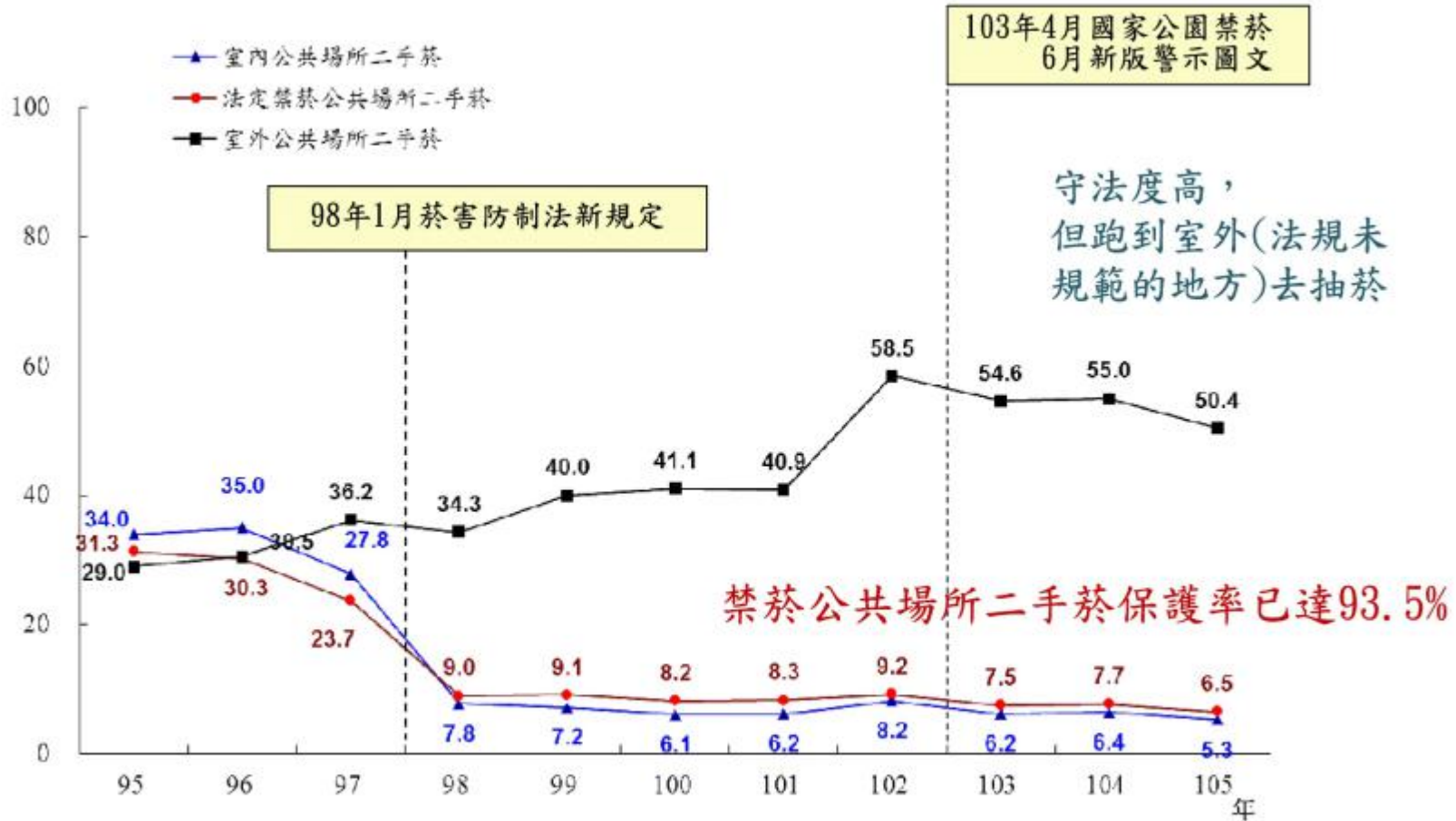
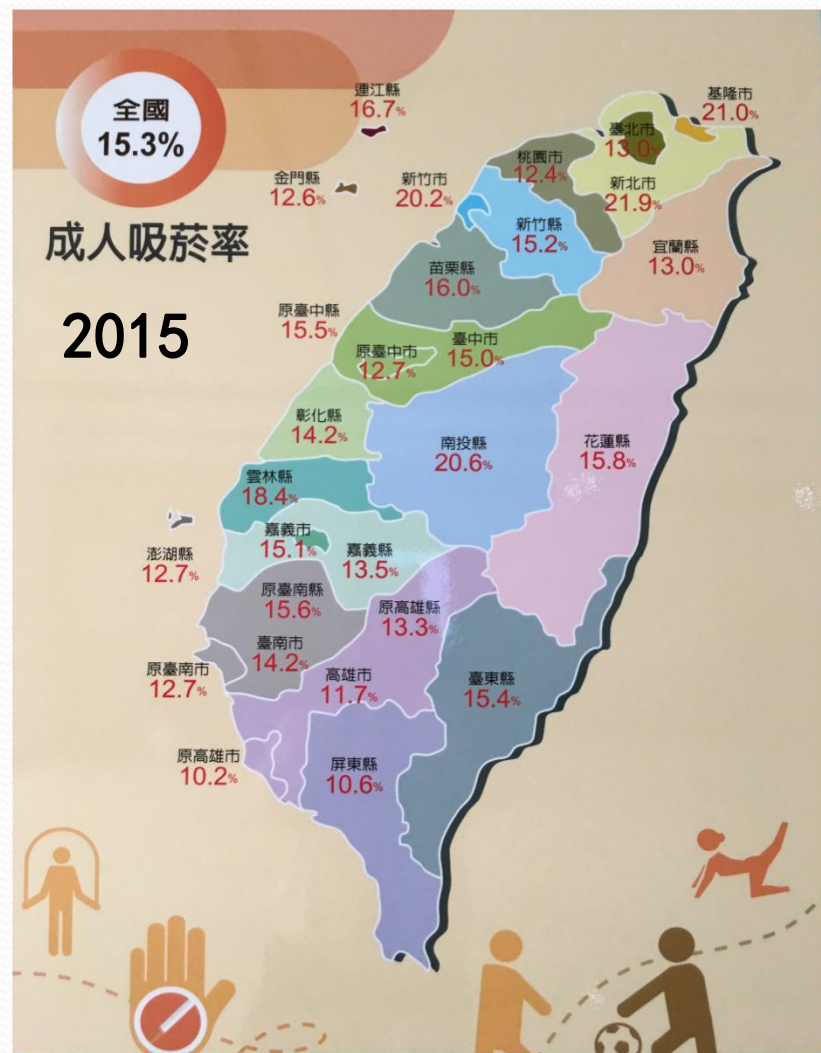


圖4 成年人公共場所二手菸暴露率趨勢



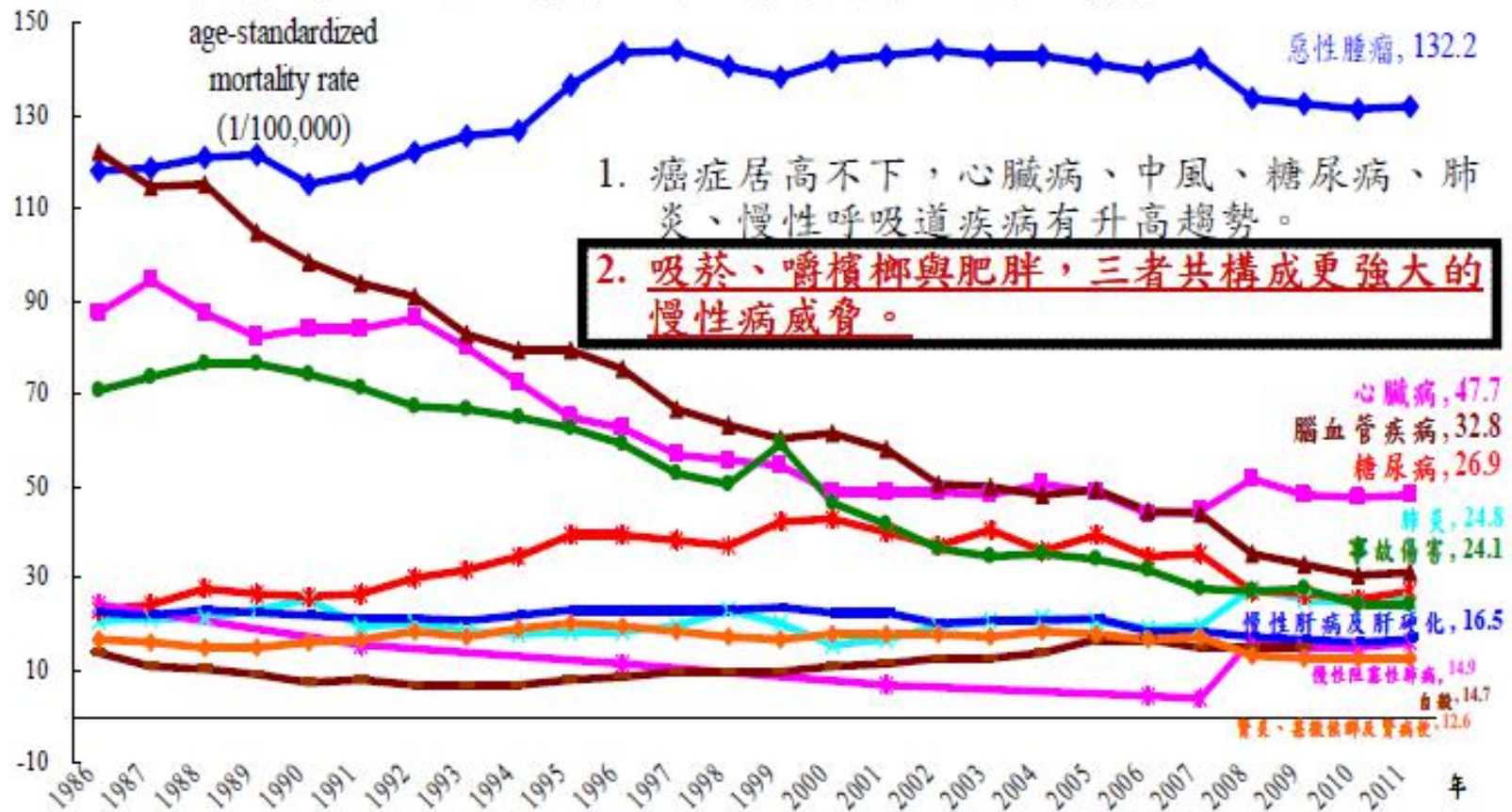
抽菸造成死亡

- 每吸一支香菸會短5分30秒的壽命
- WHO 指出，菸品的使用，在21世紀全球菸品將直接威脅約10億人口的性命！
- 人類的八大死因中，就有六個與吸菸或二手菸有關，包含缺血性心臟病、腦血管疾病、下呼吸道感染、慢性阻塞性肺疾病、結核、及氣管、支氣管等肺部癌症。
- 目前全球每年有600萬人死於菸害，其中，香港每年有7,300人死於菸害，台灣每年有28,000人死於菸害，中國大陸每年更有超過110萬人死於菸害，所有華人地區菸害死亡人數佔全球的五分之一！



十大死因長期趨勢：菸害相關疾病持續威脅國人

- 十大死因皆與吸菸有關：6個直接相關、4個間接相關。
- 99年約20,024人死於菸害，每25分鐘即有1人死於菸害。



二代成菸服務經費來自菸品健康福利捐

台灣的菸草戰爭

The Tobacco War of Taiwan

- 2009 1月11日菸害防治法
新法施行



6月1日起每包菸品
徵收健康福利捐20元

世界菸價排名	國家	主要品牌或平均每包菸價
1	澳洲	台幣 672 元(澳幣 28 元)
2	挪威	台幣 474元(挪威幣 135 元)
3	紐西蘭	台幣 440 元(紐幣 20 元)
4	紐約市	台幣 403 元(美金 13 元)
5	伊利諾州	台幣 372 元(美金 12 元)
6	英國	台幣 340 元(英鎊 8.5 元)
12	新加坡	台幣 293 元(新幣 13 元)
38	香港	台幣 231 元(港幣 57 元)
49	澳門	台幣 208 元(澳門幣 52 元)
109	韓國	台幣 132 元(韓幣 4500 元)
133	台灣	台幣 80 元



菸害與各疾病死亡之相對危險性(Relative Risk; RR值)

一手菸	RR值	
	男性	女性
死因		
癌症		
氣管、肺、支氣管癌	23.3	12.7
喉癌	14.6	13.0
唇、口腔及咽部癌症	10.9	5.1
食道癌	6.8	7.8
膀胱癌	3.3	2.2
腎臟及腎盂癌症	2.7	1.3
胰臟癌	2.3	2.3
心血管疾病		
主動脈瘤	6.2	7.1
腦血管疾病(35-64歲)	3.3	4.0
冠狀動脈心臟病(35-64歲)	2.8	3.1
粥狀動脈硬化	2.4	1.8
呼吸道疾病		
支氣管炎、肺氣腫	17.1	12.0
慢性呼吸道阻塞	10.6	13.1

二手菸	RR值	
	男性	女性
死因		
暴露家庭二手菸者		
肺癌	1.2	1.2
冠狀動脈心臟病	1.3	1.3
腦血管疾病	1.7	1.7
暴露職場二手菸者		
肺癌	1.2	1.2
冠狀動脈心臟病	1.2	1.2
腦血管疾病	1.7	1.7

二手菸之其他危害：

低體重兒、嬰兒猝死症、中耳炎、
氣喘發作、肺炎、白血病……等

資料來源：美國疾病管制署(CDC)可歸因於吸菸死亡、罹病及經濟成本評估 SAMMEC (Smoking-Attributable Mortality, Morbidity, and Economic Costs - CPS-II 1982-1988)



二代戒菸服務經費來自菸品健康福利捐

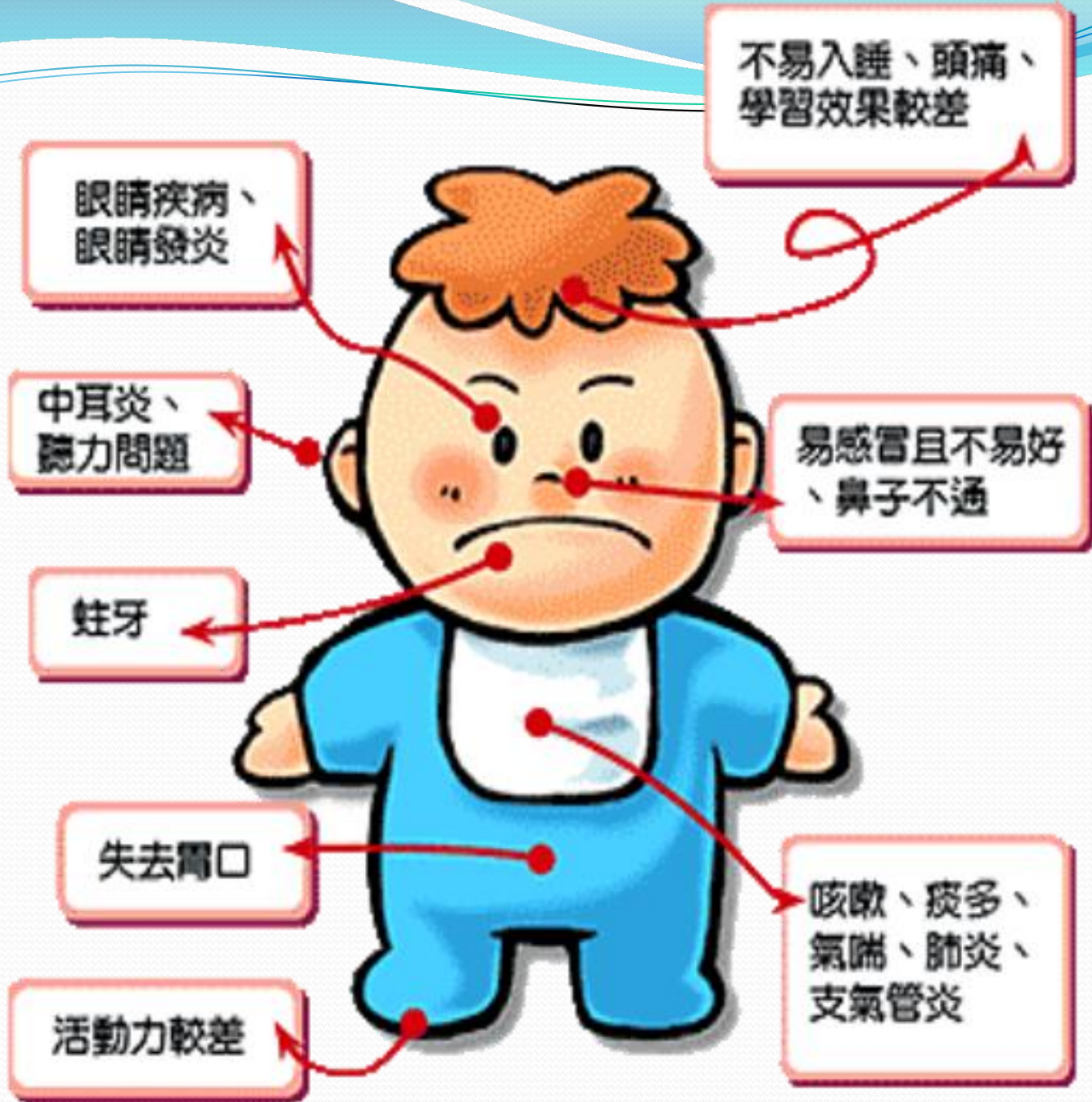
戒菸與其他心血管危險因子治療比較

	戒菸	控制三高
治療期程	2-6個月 	終生
根治	可 	難
效果出現	立即 	較慢
預防問題	心血管疾病、呼吸道疾病、 癌症、手術併發症、其他 	心血管疾病、 手術併發症
對其他人 效益	家人同事大眾二手菸三手菸 下一代吸菸	無
治療限制	多(人、時、藥) 	無 
給付限制	多	無 
成效要求	嚴格	無 

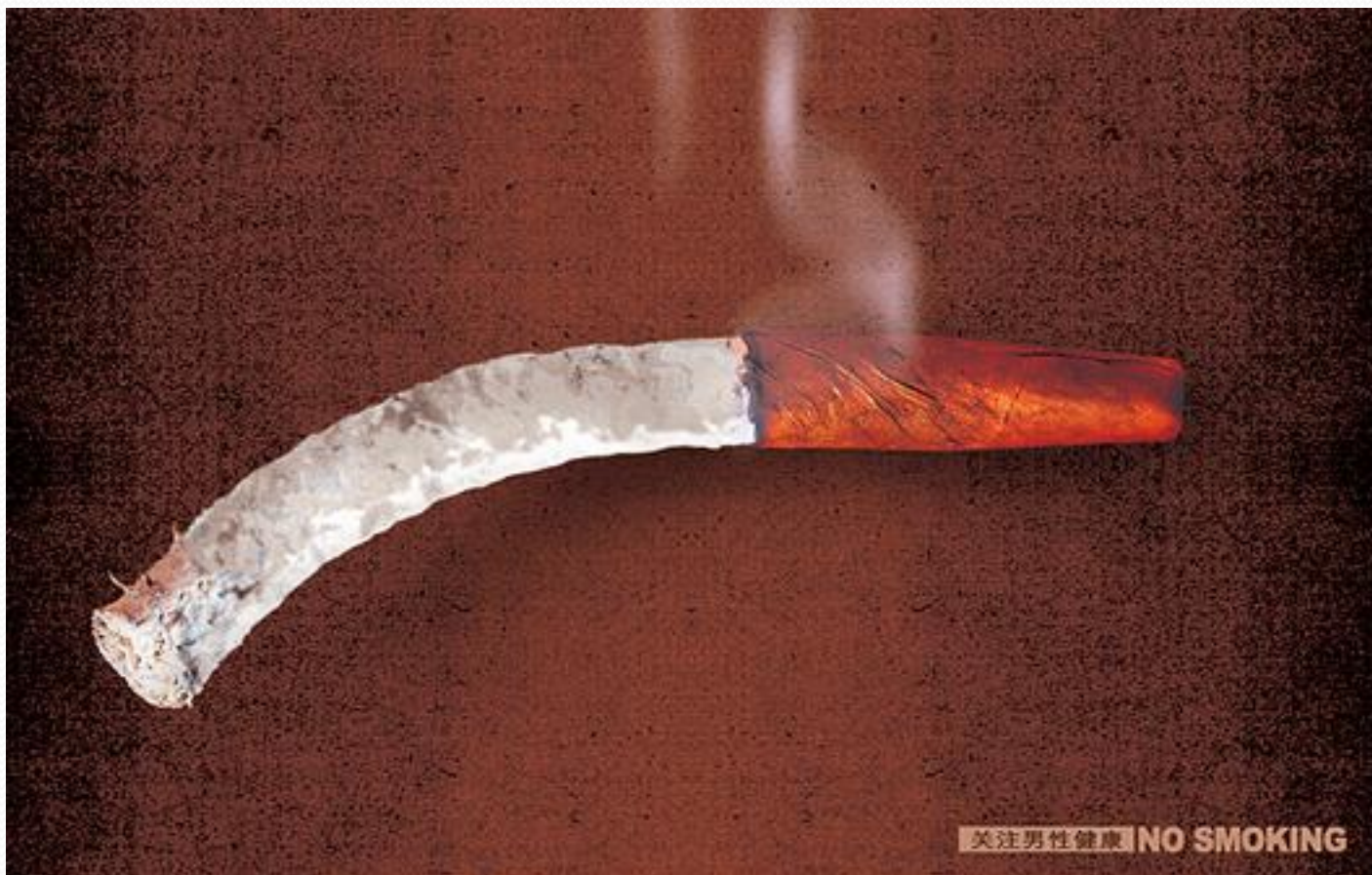
67
二代戒菸服務經費來自菸品健康福利捐

菸草危害七大事實

1. 世界衛生組織證實30%的癌症和吸菸有關。
2. 導致心臟血管疾病、容易引起中風。
3. 導致肺癌、肺氣腫、慢性支氣管炎等疾病。
4. 導致男性失去性機能及生育能力的機會大增。
5. 導致更年期提早來臨並易換骨質疏鬆症。
6. 導致牙齒及手指變黃、口臭，且容易形成「香菸臉」。
7. 孕婦吸菸易導致胎兒早產及體重不足。



男人的雄風

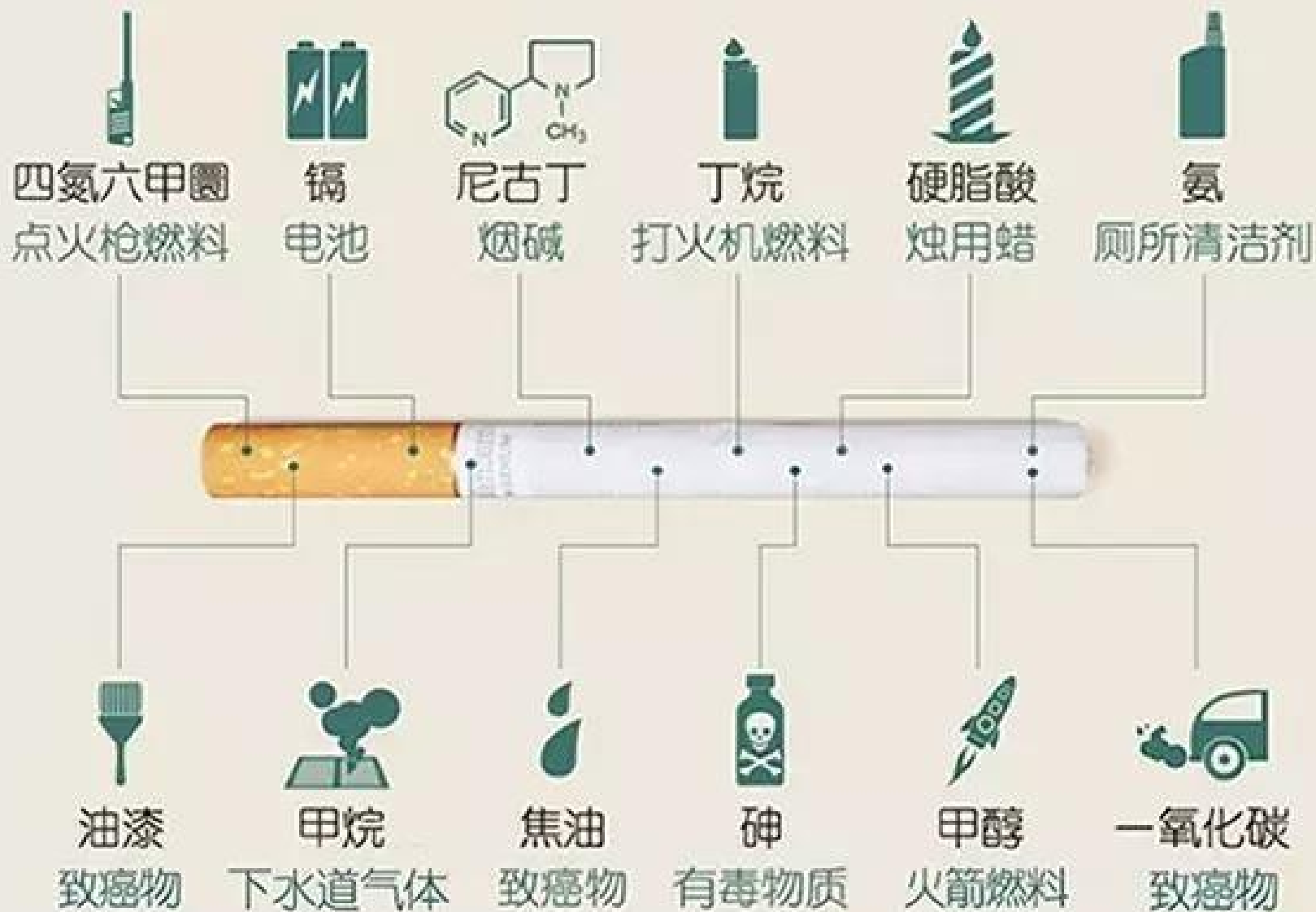




轻度烟牙



重度烟牙



香菸成份

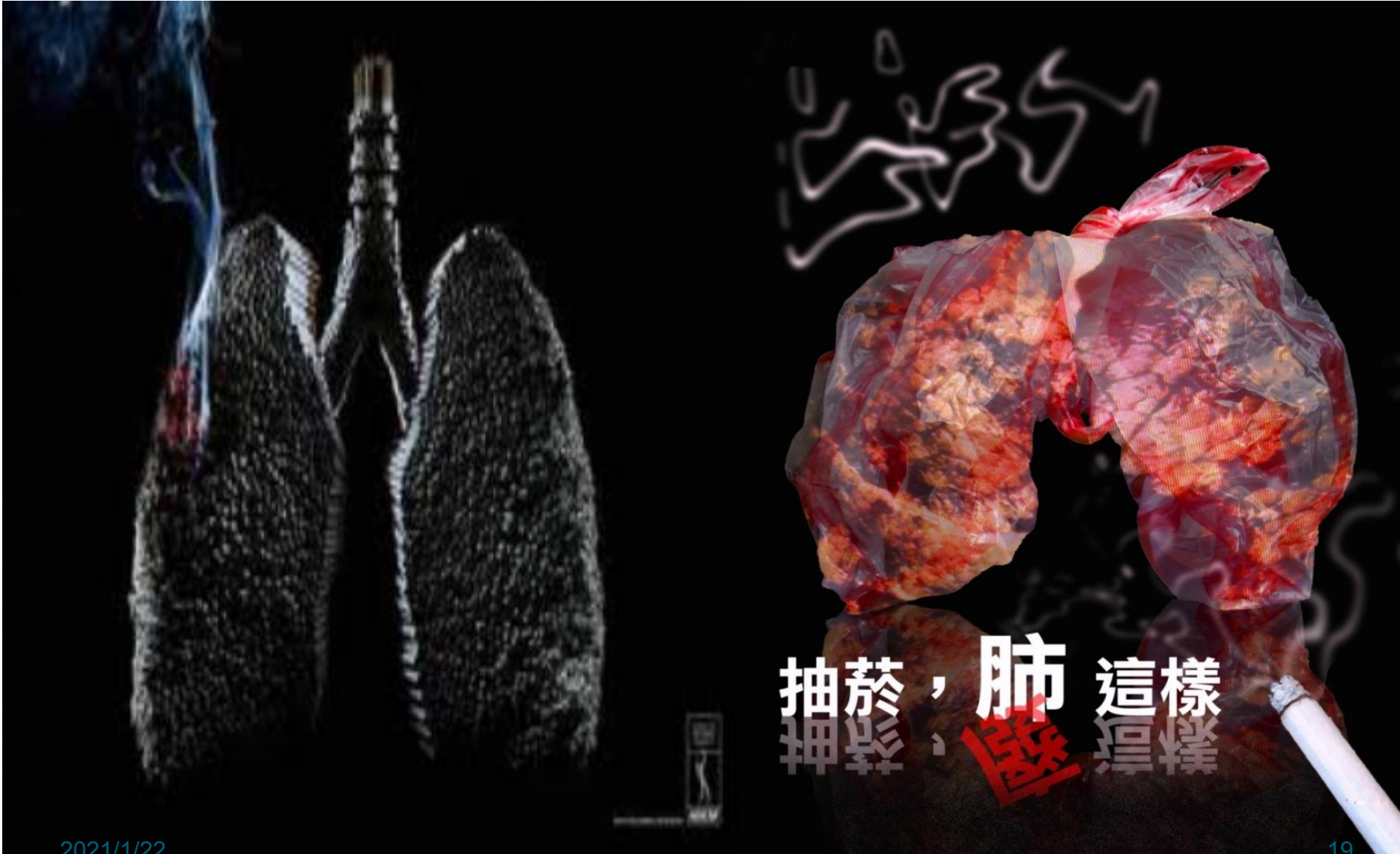
成份	含量	影響
尼古丁	0.7-2.7毫克/支	興奮作用/ 成癮因素 心臟血管疾病
一氧化碳	400ppm/支	阻礙氧氣運送 心臟血管疾病
焦油	9-29毫克/支	慢性阻塞性肺疾病 致癌物
微細刺激物	4000種以上	慢性阻塞性肺疾病 致癌物(23種以上)

焦油

- 焦油中許多物質已被證明會引發各種癌症。
- 焦油會損害肺部纖毛，降低肺部功能。
- 會薰黃手指、牙齒。

Emfisema - sentrilobular



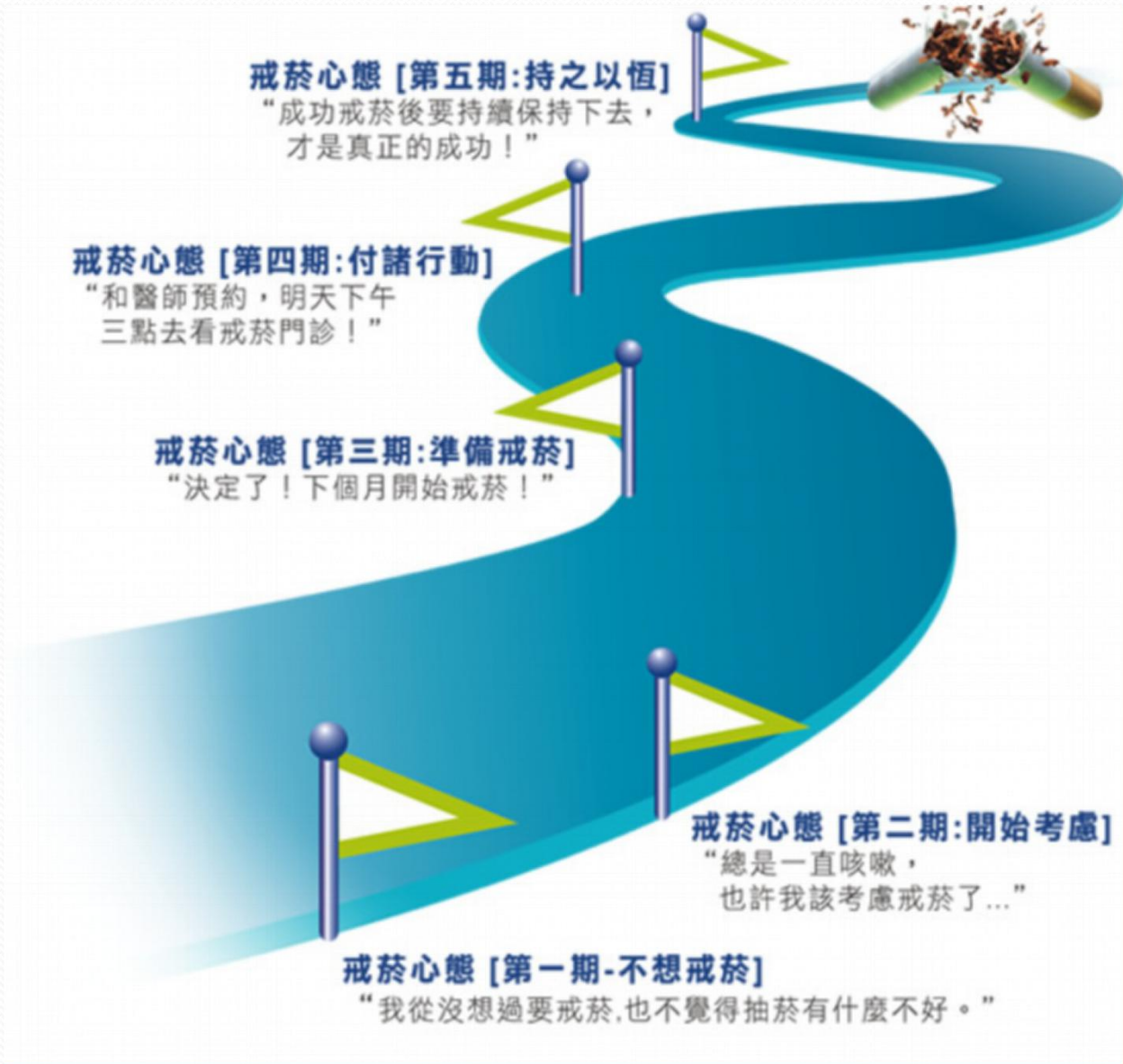


抽菸，肺這樣
壓 厚樣

菸 癮

- **生理**的癮——尼古丁（影響時間短）
 - 使心跳加快
 - 尼古丁→周邊血管收縮→血壓升高。
 - 尼古丁容易上癮：使用尼古丁的人當中，有**95% 以上的人會上癮**。
- **心理**的癮——習慣（影響時間長）

吸菸行為改變的階段



戒菸不要孤軍奮戰

89%的吸菸者都認為吸菸只是一種個人選擇的生活型態。

生活型態的定義應該是自願且可以用意志力來改變的。

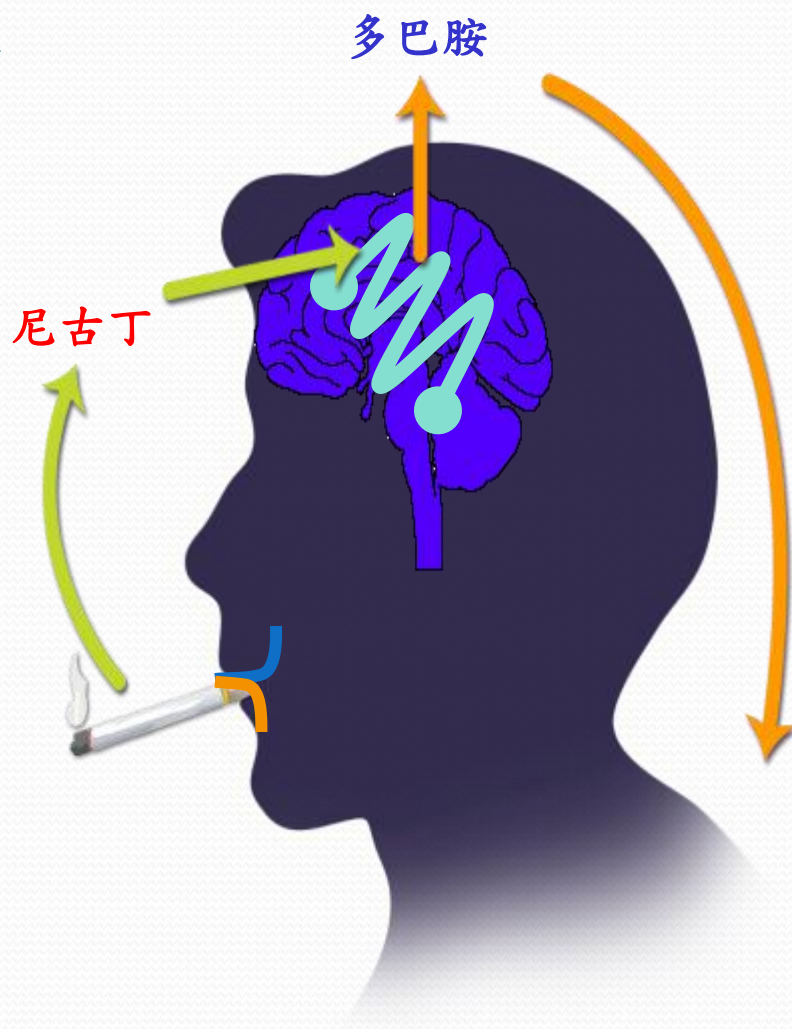
但是用意志力戒菸的成功比例不到
5%!

所以吸菸絕對不只是個人生活習慣，而是一種致命的慢性成癮性疾病，所以戒菸者必須藉助專業醫療的協助。

**95%的成功戒菸人士都有
得到來自醫療專業人員
的協助！**

尼古丁成癮的循環

- 尼古丁與受器結合後造成多巴胺的釋放增加
- 多巴胺導致吸菸的愉悅感及平靜感
- 不吸菸時多巴胺的下降導致戒斷症狀的產生, 如壓力及易怒
- 吸菸者渴望尼古丁以釋放更多多巴胺以恢復愉悅感及平靜
- 當體內的尼古丁濃度不足, 接受器回復開放狀態, 造成過激化而導致對吸菸的渴望



如何判斷成癮度

【尼古丁成癮量度表】

- ✓ 【尼古丁成癮量度表】是用來幫助想戒菸或者正在吸菸者，了解自己的尼古丁成癮程度，進而選出適合自己的戒菸方法。
- ✓ 【成癮程度】1-3分屬於低度成癮，4-6分屬於中度成癮，7-9分屬於高度成癮者。



1.

起床後多久抽第一支菸？

- A：5分鐘以內 (3分)
- B：5～30分鐘 (2分)
- C：31～60分鐘 (1分)
- D：60分鐘以上 (0分)

2.

在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？

- A：是 (1分)
- B：否 (0分)

3.

哪根菸是你最不願放棄的？

- A：早上第一支菸 (1分)
- B：其他 (0分)

4.

你一天最多抽幾支菸？

- A：31支以上 (3分)
- B：21-30支 (2分)
- C：11-20支 (1分)
- D：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？

- A：是 (1分)
- B：否 (0分)

6.

當你生病，整天大部分時間都臥床時還吸菸嗎？

- A：是 (1分)
- B：否 (0分)

表3 菸草戒斷症狀的診斷標準
(DSM-5 on Tobacco Withdrawal)

A.至少日常已有數星期使用菸品。

B.在突然停止或減少使用菸品的用量後的24小時內，會出現四項或以上的下列徵候或症狀：

情緒低落、憂鬱或心情惡劣

失眠

躁動、易怒、挫折感、憤怒

焦慮、緊張

無法集中注意力

坐立不安

增加食慾或體重

C.因B欄的徵候或症狀引起臨床上顯著窘困或社交、工作或其他重要功能的失調。

D.這些徵候或症狀不是某一項常見的內科疾病所導致，也不是其他精神疾患所能解釋。

吸菸的衝動、感覺或想法

```
graph TD; A[吸菸的衝動、感覺或想法] --> B[接著容易發怒、缺乏耐性、注意力不能集中]; B --> C[脾氣變壞、亦會出現緊張、焦慮或坐立不安的現象。]; C --> D[出現頭痛、頭暈或睡眠障礙的徵狀，食慾可能會增加(2~3公斤)];
```

接著容易發怒、缺乏耐性、注意力不能集中

脾氣變壞、亦會出現緊張、焦慮或坐立不安的現象。

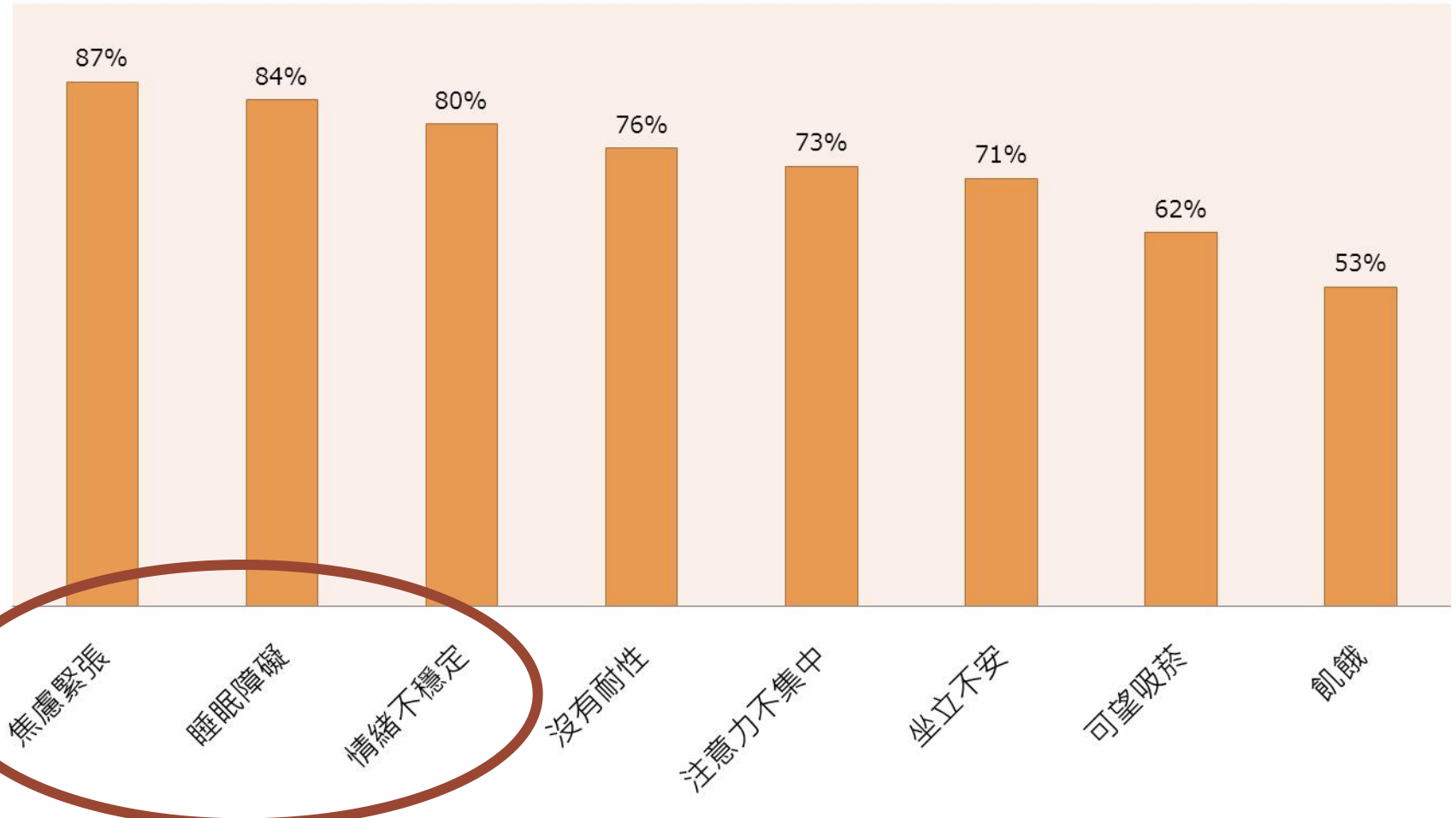
出現頭痛、頭暈或睡眠障礙的徵狀，食慾可能會增加(2~3公斤)

10天或幾星期消失

24小時達最高峰

幾小時內

戒菸第一週各項戒斷症狀出現的百分比



戒斷現象的時間表

戒菸不適症狀會多久才消失？

- 因人而異：兩三日至兩個月左右。
- 一般戒菸者會在頭幾天出現最多不適症狀，之後症狀會漸漸輕微，出現的次數也會減少，最終消失。
- 通常完全停止吸菸後兩星期後，症狀會非常明顯地減輕而且變得容易面對。

戒菸的障礙

- 尼古丁戒斷症候群
- 害怕失敗
- 增加體重
- 缺乏支持系統
- 情緒低落
- 很懷念吸菸的感覺

國民健康署二代戒菸治療補助計畫

■ 戒菸對象

1. 年滿**18歲**以上具全民健康保險者
2. 尼古丁成癮度測試達**4分**以上或平均1天吸**10支菸**以上者。

國民健康署二代戒菸治療補助計畫

■ 戒菸藥品費

- 每次開藥量以週為單位，療程以處方八週藥品為限，一年補助兩次療程，並須於同一醫療機構，九十天內完成。

■ 補助金額

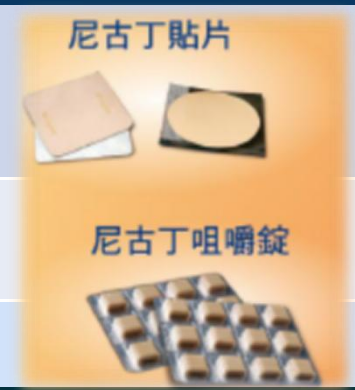
- 一般—250元/週
- 低收入戶—500元/週

18歲以下因為藥物安全性尚未建立，故不納入給付範圍

如何協助患者戒菸

戒菸藥物

藥物種類	取得方式	治療方式	建議療期
尼古丁貼片	非處方藥	每日 1 片 · 21 mg x 4 週 → 14 mg x 2 週 → 7 mg x 2 週	8 週
尼古丁口嚼錠		每 1~2 小時使用， 每日勿超過 24 錠	12 週
尼古丁口含錠		每日使用 9-20 錠	12 週
Champix	處方藥	於戒菸日前 1 週使用 3 天 x 0.5 mg QD → 4 天 x 0.5 mg BID → 1 mg BID	12 週
Bupropion SR		戒菸日前 1-2 週使用 3 x 150 mg QD → 150 mg BID	8-12 週



戒菸藥物分類

- 尼古丁替代療法(不需醫師處方)
 - 口嚼錠、貼片、吸入劑、口含錠
 - 沒有尼古丁藥丸
 - 國民健康署不補助吸入劑
- 非尼古丁戒菸藥物(需要醫師處方)
 - 戒必適 (Champix)、威博雋 (Wellbutrin)



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



逃避吸菸的誘惑

- 儘量不要接觸吸煙的家人或朋友、同事或同學
- 若參加一些有吸煙誘惑的活動如酒會、喜慶、餐會時
 - 最好和不吸煙的人在一起
- 若仍缺乏拒絕香煙誘惑的信心
 - 限制自己的社交活動，只參加健康的戶外動，或只到禁煙的場所

複習---戒斷(脫癮)症狀

- 頭暈頭痛
- 嘴乾
- 咳嗽
- 焦慮坐立不安
- 煩躁易怒
- 注意力無法集中
- 食慾增加

正向面對・處理他

表5 處理尼古丁戒斷症狀的方法

戒斷症狀	行為處理方法
躁動不安	使用放鬆、冥想的技巧、散步、洗浴。
疲勞	放鬆、小睡、休息、降低期望的標準。
失眠	應用肌肉放鬆、冥想的技巧、注意飲食、適當的運動、保持良好的睡眠衛生習慣。
頭暈、頭痛、胸悶	放輕鬆、緩慢呼吸、洗個舒服的澡、好好休息。
便秘、腹脹、腹痛	喝水、吃水果和蔬菜、喝天然果汁、注意飲食。
飢餓	喝水及低熱量的飲料、吃低脂肪和低熱量的小點心。
咳嗽、口乾、喉嚨不適	喝水、嚼冰塊、嚼口香糖、吃水果、吃蔬菜。
注意力不能集中	放輕鬆、放慢做事的步調、依事情的緩急輕重依序按部就班的去做。
情緒低落、憂鬱	放鬆、自我肯定、認知行為治療、求醫使用抗憂鬱劑。

資料來源：邱南英：香菸知多少。健康世界雜誌社，1996年。

戒斷症狀

原因的說明

紓解的方式

焦慮易怒
情緒低落
不穩定

身體正在適應
沒有尼古丁的
狀態

- 1.換環境**暫時離開**有壓迫感的地方。
- 2.改變想法，**轉移注意力**，想一些以往愉快的經驗。
- 3.將全身肌肉繃緊後儘量完全放鬆，搭配深且慢的呼吸，重複交替數次後，可消除焦慮緊張。
- 4.洗個溫水澡，冷靜下來
- 5.短時間**散步**
- 6.**找朋友聊聊**

戒斷症狀

原因的說明

紓解的方式

精神不集中
疲倦

生理變化和菸
癮使得精神難
以集中

- 1.將工作或活動分成很小份量來完成。
- 2.規律的休息且在休息時從事有益身心的活動。

戒斷症狀

原因的說明

紓解的方式

煩躁不安

身體正在清除尼古丁會吸收較多的咖啡因

- 1.減少茶和咖啡的攝取量。
- 2.閱讀巧克力棒和飲料瓶上的標籤，瞭解咖啡因的含量。
- 3.規律的運動可以使腦內產生類似嗎啡的化學物質，使戒菸者情緒穩定，心情愉悅且有安定神經的功能。室內運動可從各式伸展體操開始，包括擴胸運動、伸展四肢、跳繩、打掃房間等等。有氧運動則能加強心肺功能、促進血液循環。

戒斷症狀	原因的說明	紓解的方式
難以入睡或 經常睡醒	身體降低對尼古丁依賴改變 睡眠習慣	些緩和運動再入睡，並保持輕鬆的心情，過著規律節制的生活，以增強免疫力。
菸癮	出現菸癮是正常並且可預期的 症狀	寫戒菸日記紀錄自己的感受和出現菸癮的頻率和強度。 多喝水能有效幫助身體機能的新陳代謝。

戒斷症狀

原因的說明

紓解的方式

刺痛感
與眩暈

手指和腳指刺痛感和眩暈代表身體血液循環正在改善

進行肢體舒緩運動，閉目養神、放鬆身體並促進血液循環順暢，打開窗戶或外出呼吸新鮮空氣；以按摩或浴巾擦拭刺痛部位。

戒斷症狀

原因的說明

紓解的方式

咳嗽

肺部正在清除
焦油和黏液代
表肺部的功能
正在恢復中

儘可能溫和咳嗽。咳嗽治療原則主要是要盡量讓痰液稀釋，以利咳痰，比如要多喝溫開水、吃熱稀飯，吃湯麵，少吃動物性蛋白質，少吃燥熱油炸之食物，以免痰變濃稠，不要吃冰及生冷食物，身體要注意保暖，以免刺激引起咳嗽。

戒斷症狀

原因的說明

紓解的方式

食慾改變
喉舌乾燥

戒菸會增加飢餓感，因為尼古丁會降低食慾所致。

- 1.在藥房購買流質或片狀形式的葡萄糖。
- 2.喝白開水、新鮮果汁、牛奶、攝取低熱量
- 3.小點心，降低飢餓感
- 4.啃條狀的胡蘿蔔、芹菜、小黃瓜等。
- 5.嚼無糖口香糖，舒緩喉舌乾燥的情形

戒斷症狀

原因的說明

紓解的方式

雙手空空的感覺

不適應手不拿菸的情形

1. 擠壓減壓球或喝水，轉移注意力。
2. 隨身攜帶原子筆，不但可以把玩並可隨時紀錄當下的心情。

便秘

胃腸道缺乏尼古丁刺激，改變胃腸道的蠕動。

1. 多吃水果及粗糙食物
2. 放輕鬆
3. 多運動
4. 視情況服用溫和通便劑

如何成功戒菸？

- 決心和積極度非常重要
 - 立即完全戒煙比慢慢減少吸食的成功率大很多
- 可合併使用各種方法
 - 藥物、行為治療及教育、催眠、針灸等
- 鼓勵使用尼古丁取代療法（貼片或口嚼糖）
- 利用戒菸手冊，參加自助班或輔助班



keep my heart always true to myself

不小心吸菸的時間

心理應對策略

24小時以內

保持正向的態度，不必過於苛責自己。
回到戒菸的修煉課程，不讓努力白費！

戒菸一週或以上

身體已經降低對尼古丁依賴性。
最糟的時期已經結束了，我要繼續持續下去。

發生已經一段時間

誘惑是戒菸過程的一部份，我可以利用這個機會學習排除困難，認識自己。

從開始有戒菸念頭到完全成功的戒菸必

1

須經過7~10年

- ◎ 70%的吸菸者都曾經想要戒菸
- ◎ 每年有46%的人嘗試戒菸

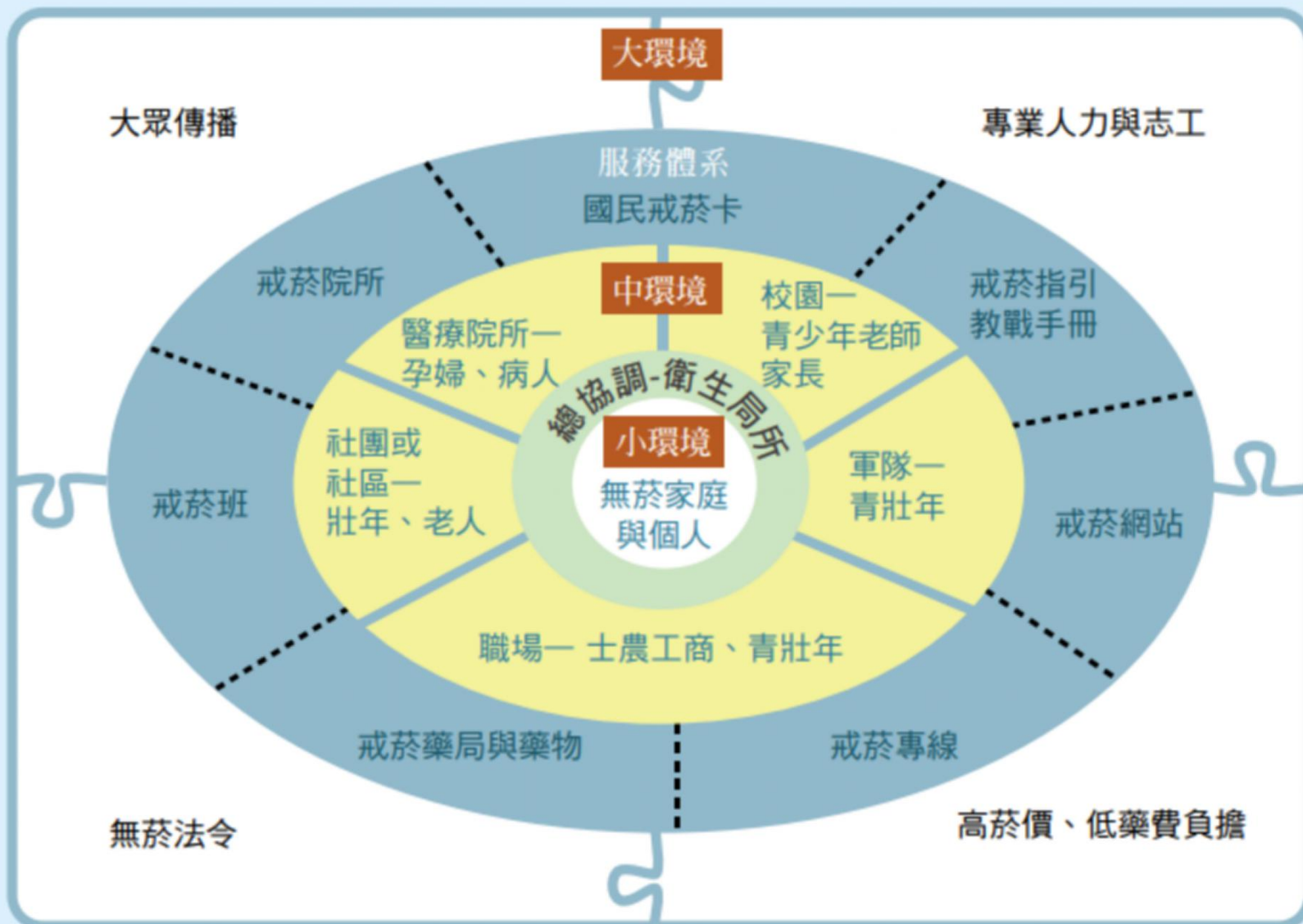


戒菸管道

- 門診藥物戒菸治療服務
- 社區藥局戒菸服務
- 戒菸班
- 戒菸專線服務系統

0800-63-63-63

戒菸共同照護網



資料來源:邱淑媿局長98.01.12戒菸共同照護網講義資料

我同意

**「在有人吸菸過的房間活動，
殘留二手菸，有害健康！」**

**二手菸有致癌高風險
殘留室內達三個月**

**嚴重威脅幼童、孕婦、
老人及自己健康**

免費戒菸諮詢專線

0800-636363

 **無菸好家庭**

 臺中市政府衛生局 關心您

使用菸捐挹注經費 廣告

51

我同意，「我不吸菸」

我同意在禁菸場所，應尊重他人拒吸二手菸的權益



於禁菸場所吸菸最高處
新台幣**一萬元**罰鍰。

廣告 免費戒菸諮詢專線 **0800-636363**



臺中市政府衛生局 關心您

公共場所及工作場所室內全面禁菸！

違者最高罰款 1 萬元



機場、車站..



飯店、旅館..



商店、賣場..



學校、醫院、文化機構..



免費戒菸諮詢專線

0800-636363



臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

關心您

5/31

世界無菸日

World No Tobacco Day



從今天起，告別癮君子
it's time to quit smoking