

春暉周刊

如何戒菸(1)

發行人:陳冠宇

指導:黃聖芳

期別:111-1-2期

主編:春暉社長柯采茹

副編:春暉活動林瑀芹

出刊日期: 111.09.20

1. 心理準備

大部分的人戒菸都會有相當的困難，包括焦慮、面臨壓力都會想靠吸菸抒解，告訴戒菸者需改變，因應壓力的方式，轉換心境對自己說「我已經是一個不會吸菸的人」並配合專業醫療人員的協助，這些困難都會隨著時間漸漸有所改善。

2. 藥物協助

自2012年3月1日起，衛福部推出「實施二代戒菸治療試辦計畫」，將門診、急診及住院病人都納入戒菸治療適用對象，並將戒菸用藥費用比照一般健保用藥，每次看診只需自付掛號費及戒菸藥物處方費用(最高200元之部分負擔、低收入戶全免)包含尼古丁替代療法及非尼古丁製劑，醫師會依照其近三個月每日的菸量、尼古丁成癮度及個案的意願綜合評估，開立戒菸藥物使用。

3. 衛教諮詢

研究顯示，衛教介入的強度及次數越高，對於戒菸的成功率越高，戒菸衛教師提供一對一、面對面的戒菸衛教服務與戒菸期間戒斷症狀處理經驗分享、電話關心服務，幫助提高戒菸成功率。