

戒菸選擇，怎樣做？

測測看，對尼古丁成癮了嗎？

單選題，6題相加即為尼古丁成癮分數

A.起床後多久抽第一支菸？

5分鐘以內 (3分) 5-30分鐘 (2分) 31-60分鐘以內 (1分) 60分鐘以上 (0分)

B.在禁菸場所不能吸菸會讓你難忍受嗎？

是 (1分) 否 (0分)

C.哪根菸是你最難放棄的？

早上第一支菸 (1分) 其他 (0分)

D.您一天最多抽幾支菸？

31支以上 (3分) 21-30支 (2分) 11-20支以上 (1分) 10支或更少 (0分)

E.起床後幾小時內是您一天中抽最多支菸的時候嗎？

是 (1分) 否 (0分)

F.當您嚴重生病時，幾乎整天臥病在床時還抽菸嗎？

是 (1分) 否 (0分)

A + B + C + D + E + F = 共 _____ 分

- ◎ 7-10分，高度成癮喔！該尋求「戒菸治療」囉！！
- ◎ 4-6分，中度成癮！請領有「戒菸服務證書合格醫事人員」幫助您戒菸！
- ◎ 3分以下，低成癮度！下定決心，一定能戒菸成功！

戒菸選項		內容	好處
低度成癮	靠意志力	1.戒菸動機要夠強大 2.具備堅定的決心 3.做到一口菸都不吸(包括電子煙)	1.低調或高調自己決定 2.不麻煩別人 3.自己規劃戒菸行程
中度成癮	戒菸諮詢 (衛教或戒菸專線)	1.找出預期困難點、教導戒菸方法 2.協助處理戒菸時的負面情緒	1.多了專業人員關心 2.相關戒菸疑問有解 3.諮詢次數越多，越容易成功
高度成癮	戒菸藥物	尼古丁製劑：貼片、口嚼錠、口含錠、吸入劑	1.減緩戒菸過程身體不適 2.減低吸菸慾望 3.健保療程及費用補助
		非尼古丁：口服藥	
	諮詢+藥物	戒菸藥物療程中有戒菸諮詢介入	1.身心靈有依靠 2.減緩再次吸菸的發生

- ◎ 聯絡電話：(04) 23592525轉6539
- ◎ 上班日：週一至週五
- ◎ 服務時間：09:00~17:00



- 臺中榮總戒菸團隊
- 臉書粉絲專頁
- 服務不斷線唷！