

1

吸菸有什麼壞處？



香菸燃燒後產生哪些有害物質？



尼古丁：刺激中樞神經，有成癮性
焦油：阻塞氣管及肺部，有致癌性
一氧化碳：造成血液循環受阻及缺氧
刺激物質：影響皮膚、肺部等器官



香菸對人體有什麼危害？

腦中風
白內障、黃斑部病變
口腔癌、食道癌

胸悶、胸痛
慢性支氣管炎、
慢性阻塞性肺病、
肺氣腫、肺結核、肺癌

心血管疾病

消化性潰瘍
肝癌、胃癌、胰臟癌

髖部、脊椎骨折
精蟲活動力下降，
可能不孕
腎臟癌、膀胱癌

二手菸不僅會影響**其他人**，
也會造成**空氣汙染**。



戒菸時會有哪些戒斷症狀？

- 中斷或停止使用成癮性物質後，產生的**生理及心理的不適感**。
- 是**暫時**的現象，需要用毅力及一段時間來調適。



生理

頭暈、失眠、注意力
不集中、食慾增加、
咳嗽、口乾、便秘

心理

渴求香菸、煩躁、易
怒、情緒低落、疲倦



有哪些方法可以有效戒菸？

親友支持

自我提醒

養成規律的
生活習慣

搭配
藥物控制



戒菸藥物有哪些？

尼古丁替代療法

非尼古丁替代療法

2

尼古丁替代療法

口腔吸入劑

薄荷咀嚼錠

經皮吸收
戒菸貼片



尼古清口腔吸入劑



組裝步驟

1. 將藥液匣放入吸入器
2. 對準突起的刻度
3. 蓋上蓋子，旋轉固定



使用口訣

吸:以假抽菸的方式輕吸一口
(**口腔**吸收，不要吸入肺裡)
停:含住5秒，讓藥物吸收
吸:繼續吸第二口

副作用

口咽疼痛、頭痛、胃腸不適

注意事項

- 菸癮發作時使用
- 藥液匣拆開後**12小時內**需使用完畢
- 需**隨身攜帶備用**的藥液

優、缺點

- 優點:劑量選擇彈性、使用方式與抽菸相似，可舒緩戒斷
- 缺點:使用頻率較高，較不便

每天抽的香菸數量

1~24

24~32

32~40

超過40

每天建議使用藥匣數量

6

8

10

12

戒菸藥物介紹


4





尼古清薄荷咀嚼錠





(使用口訣：嚼 10 下 → 停 3 分鐘 → 嚼 10 下)


- 


1. 當你的菸癮來臨時
請拿一顆咀嚼錠
- 

2. 放入口中慢慢咀嚼
直到味道變強
- 

3. 暫時停止咀嚼並將咀嚼錠放在臉頰與牙齦間
- 

4. 幾秒之後釋出之尼古丁由口腔內膜吸收
- 

5. 味道變淡或消失時
再開始慢慢咀嚼
- 

6. 味道再次出現後
重複第三步驟
- 

7. 約30分後咀嚼錠失去效用
請使用衛生紙包好丟棄

注意事項

- 從**口腔黏膜**吸收，不可吞服
- 通常每天的用量是 8-12 顆 (**不可超過 24 顆**)
- 使用方式與嚼口香糖不同，**不可咀嚼過快**
- 使用**前後15分鐘禁止進食**及飲用碳酸飲料
- 副作用：**下頷肌肉痠痛**、噁心、打嗝

戒菸藥物介紹

5



經皮吸收戒菸貼片



注意事項

- 每天使用 1 片
- 使用貼片前後需洗手
- 每次更換不同部位(1週內不重複)
- 洗澡時不需要撕下貼片
- 副作用: 皮膚紅腫



撕開包裝

取出貼片

剝開透明片

按壓10秒

3

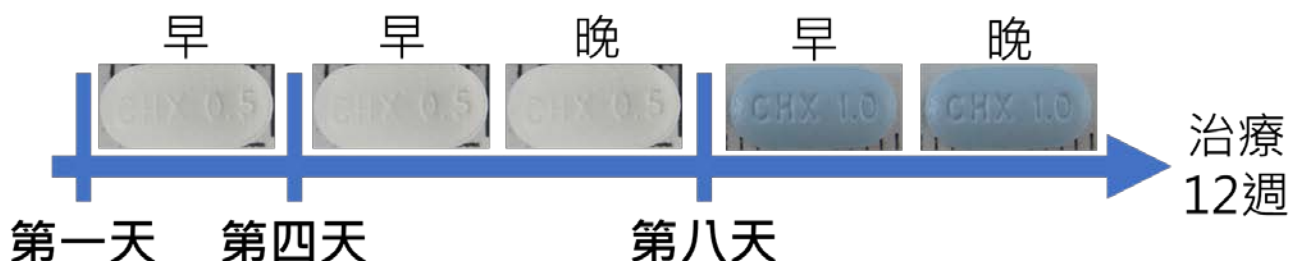
非尼古丁替代療法

成分	英文商品名	中文商品名	劑量	藥品圖片
Varenicline	Champix	戒必適膜衣錠	0.5mg	
			1mg	
Bupropion	Buporin SR	必博寧持續性藥效錠	150mg	



戒必適膜衣錠

- 使用藥品期間避免喝酒
- 副作用: 頭痛、失眠、噁心、嘔吐





必博寧持續性藥效錠



注意事項

- 使用藥品期間**避免喝酒**
- 藥品**不可磨粉或咬碎**
- 副作用:口乾、頭痛、失眠、噁心、嘔吐

4

與藥師做朋友！

◆藥物諮詢台服務時間◆

週一至週五
9:00 ~ 18:00



◆藥物諮詢電話◆
週一至週五：
(06)-235 3535
轉2515