

—臺灣— 臨床 —

戒菸服務指引

► Clinical Guidelines for Smoking Cessation in Taiwan ◀



衛生福利部國民健康署 編印 中華民國113年10月

—臺灣— 臨床—

戒菸服務指引



衛生福利部國民健康署 編印
中華民國113年10月

目錄

contents

一 . 前言

- 01 指引的需求與目的 2
- 02 指引的適用對象族群與涵蓋範圍 3

二 . 方法學 (Methodology)

- 01 指引發展方法 6
- 02 EBM 實證醫學：指引之證據級別及建議說明 8

三 . 菸品對健康的危害與戒菸的益處

- 01 菸品對健康的危害 14
 - A 癌症相關危害 14
 - B 心血管疾病危害 15
 - C 肺部疾病相關危害 19
 - D 口腔相關危害 21
 - E 其他身心危害 25
 - F 對環境的危害 27
- 02 罹病率 / 死亡率 42
- 03 戒菸的益處 43
- 04 菸品成癮是一種慢性疾病 45
- 05 新類型菸草產品的介紹 51
 - A 新類型菸草產品 (含電子煙、加熱菸) 危害 53
 - B 加熱菸是否為減害菸品 58
 - C 加熱菸是否會吸引青少年使用 59

CONTENTS

四. 戒菸的行為治療與壓力調適

01 行為科學	68
02 行為評估	70
03 行為治療 / 生活	72
04 行為改變技術與建議	73
05 動機式晤談	74
06 壓力調適	76
07 生活型態	77

五. 尼古丁依賴之藥物治療

01 尼古丁藥物	84
02 非尼古丁藥物	87
03 戒菸輔助藥物的合併治療與治療策略	89

六. 戒菸與運動介入

01 運動策略：增加活動時間及頻率	94
02 健康評估 / 運動指導 / 運動建議量	97
03 有氧無氧運動介紹	100

七. 戒菸期間如何避免體重增加

01 戒菸與體重增加	108
02 生活型態	111
03 認知調整	114
04 健康體重維持及追蹤	115

八. 身心病人(含成癮者、思覺失調、焦慮與憂鬱)的戒菸模式

01 身心病人的菸害評估	124
02 身心病人的戒菸建議	126

九 . 青少年的戒菸模式	
01 青少年菸害評估	136
02 青少年戒菸建議	140
十 . 老年人戒菸模式	
01 老年人戒菸的需求與實證	146
02 老年人菸害評估	148
03 老年人戒菸建議	149
十一 . 孕婦 / 婦女的戒菸模式	
01 孕婦 / 婦女菸害評估	154
02 孕婦 / 婦女戒菸建議	157
十二 . 職場菸害防制	
01 無菸職場之規劃	164
02 如何協助職場工作者成功戒菸	168
十三 . 吸菸者健康促進	
01 健康篩檢與疾病預防	174
02 疫苗計畫	177
十四 . 戒菸臨床實務	
01 困難戒菸的處理	184
02 戒菸方法的比較	186
03 基層戒菸實務問題	188
快速索引表	199

