

<b>一、基本資料</b>		
1. 姓名：	2. 性別： <input type="checkbox"/> ①男 <input type="checkbox"/> ②女	3. 出生年月日： 年 月 日
4-1. 聯絡方式(手機)：	5. 抽菸史：已經抽菸 _____ 年	7. CO 測量值： _____ PPM
4-2. 聯絡方式(市話)：	6. 菸量： _____ 支/天	(此欄位可評估個案狀況再測量)
8. 是否嚼食檳榔？ <input type="checkbox"/> ①是 <input type="checkbox"/> ②否		
9. 您曾經(一年內)使用過戒菸服務資源 _____ 次 (未使用過請填 0，並從第 11 題開始填答)		
10. 您曾經(一年內)使用過下列何種戒菸服務資源(可複選)：		
<input type="checkbox"/> ①門診戒菸 <input type="checkbox"/> ②戒菸班 <input type="checkbox"/> ③戒菸專線 <input type="checkbox"/> ④社區藥局 <input type="checkbox"/> ⑤基層醫療院所 <input type="checkbox"/> ⑥自行戒菸 <input type="checkbox"/> ⑦其他 _____		
<b>二、衛教人員初步評估結果</b>		
11. 尼古丁成癮度 _____ 分 (依成癮度評分，給予建議，建議內容詳如背面)		
①當您起床多久抽第一根菸？ <input type="checkbox"/> 5 分鐘內(3分) <input type="checkbox"/> 5-30 分鐘(2分) <input type="checkbox"/> 31-60 分鐘(1分) <input type="checkbox"/> 60 分鐘後(0分)		
②在禁菸區不能吸菸會讓您難忍受嗎？ <input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)		
③那根菸是您最難放棄的？ <input type="checkbox"/> 早上第一支菸(1分) <input type="checkbox"/> 其他(0分)		
④您一天最多抽幾支菸？ <input type="checkbox"/> 31 支以上(3分) <input type="checkbox"/> 21-30 支(2分) <input type="checkbox"/> 11-20 支(1分) <input type="checkbox"/> 10 支或更少(0分)		
⑤起床後幾小時內是您一天中抽最多支菸的時候嗎？ <input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)		
⑥當你嚴重生病，幾乎整天臥床時還吸菸嗎？ <input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)		
12. 個案處於跨理論模式何項階段：		
<input type="checkbox"/> ①無意圖期(目前吸菸，未來六個月不考慮戒菸) <input type="checkbox"/> ②意圖期(目前吸菸，但考慮未來六個月內戒菸) <input type="checkbox"/> ③準備期(目前吸菸，並計畫最近 1 個月內戒菸) <input type="checkbox"/> ④行動期 (已戒菸，未滿六個月)		
<b>三、戒菸服務諮詢紀錄</b>		
13. 依個案所屬之跨理論模式階段，提供戒菸諮詢(諮詢內容詳如背面)， <u>粗體字為建議提供之內容</u> ，惟實際狀況可依其增減並請詳加記錄。		
✓ 無意圖期： <input type="checkbox"/> ① <b>吸菸與健康</b> <input type="checkbox"/> ② <b>戒菸的好處</b> <input type="checkbox"/> ③戒菸的障礙與排除方法 <input type="checkbox"/> ④戒斷症狀 ✓ 意圖期： <input type="checkbox"/> ① <b>吸菸與健康</b> <input type="checkbox"/> ② <b>戒菸的好處</b> <input type="checkbox"/> ③ <b>戒菸的障礙與排除方法</b> <input type="checkbox"/> ④戒斷症狀 ✓ 準備期： <input type="checkbox"/> ①吸菸與健康 <input type="checkbox"/> ② <b>戒菸的好處</b> <input type="checkbox"/> ③ <b>戒菸的障礙與排除方法</b> <input type="checkbox"/> ④ <b>戒斷症狀</b> ✓ 行動期： <input type="checkbox"/> ①吸菸與健康 <input type="checkbox"/> ②戒菸的好處 <input type="checkbox"/> ③ <b>戒菸的障礙與排除方法</b> <input type="checkbox"/> ④ <b>戒斷症狀</b>		
14. 請勾選已介紹之戒菸服務資源(請務必介紹) <input type="checkbox"/> ①門診戒菸醫療院所 <input type="checkbox"/> ②社區藥局 <input type="checkbox"/> ③戒菸專線		
15-1. 您是否願意接受其他戒菸服務資源轉介？ <input type="checkbox"/> ①是(請填寫 15-2 題) <input type="checkbox"/> ②否		
15-2. <input type="checkbox"/> ①門診戒菸醫療院所，診所名稱 _____		
<input type="checkbox"/> ②社區藥局，藥局名稱 _____		
<input type="checkbox"/> ③戒菸專線服務中心(戒菸專線-0800636363) (須由個案親筆填寫戒菸專線服務同意書)		
方便聯絡之時間為 <input type="checkbox"/> ①上午(09:00-13:00) <input type="checkbox"/> ②下午(13:00-17:00) <input type="checkbox"/> ③晚上(17:00-21:00)		
16. 個案來源： <input type="checkbox"/> ①整篩設站 <input type="checkbox"/> ②口篩設站 <input type="checkbox"/> ③其他三大癌症設站 <input type="checkbox"/> ④衛生所		
<input type="checkbox"/> ⑤100 年口篩名單個案 <input type="checkbox"/> ⑥100 年整篩名單個案 <input type="checkbox"/> ⑦其他活動 _____		
個案簽章：	衛教諮詢人員 (單位/職稱/姓名)：	
17. 戒菸追蹤日期(3 個月後)： 年 月 日		
18. 追蹤結果：		
<input type="checkbox"/> ①無戒菸：每天抽 _____ 支		
<input type="checkbox"/> ②7 日內無抽菸(追蹤日當天，往前推 7 天) <input type="checkbox"/> ③諮詢後即戒菸		

※ 尼古丁成癮評估：

評分	尼古丁成癮程度	戒菸建議
3 分以下	★ 不高	下定決心，憑自我意志力戒菸，就能成功
4 ~ 6 分	★ ★ 偏高	已經達到成癮條件，建議聽從醫師及藥師指示，以藥物輔助等方式幫助戒菸
7 ~ 10 分	★ ★ ★ 非常高 健康拉警報！	高成癮度，絕對需要專業醫護人員指導，以及搭配戒菸藥物療程輔助，以幫助成功抑制菸癮，並減緩戒斷症狀，提升戒菸成功的機會

※ 吸菸與健康：

1. 每年有 500 萬人死於菸害，每 6 秒即有 1 人因菸害死亡。
2. 吸菸者罹患肺癌機率比不吸菸的人高 10 倍、口腔癌 3-10 倍、食道癌 2-9 倍、膀胱癌 7-10 倍、胰臟癌 2-5 倍。
3. 吸菸會使血管收縮、心跳加快，影響血脂肪代謝，造成心血管疾病發生。
4. 孕婦吸菸或吸入二手菸，易造成流產、早產。
5. 吸菸會造成女性受孕困難、男性性功能障礙。

※ 戒菸的好處

1. 改善健康：戒菸 20 分鐘心跳及血壓恢復正常，3-9 個月後肺功能增加 10%，1 年後心臟病發作機率減半。
2. 省下荷包：1 天 1 包菸，花掉至少 70 元，一年可省下 25,200 元。
3. 沒了皺紋：抽菸女性的皺紋量比不抽菸女性多 5 倍以上。
4. 活的更久：一但戒菸，男性壽命多 5 歲，女性壽命多 3 歲。

※ 戒斷症狀：因身體正在適應尼古丁減少的反應，大約 2-4 週後就會改善

戒斷症狀	原因	紓解方式
焦慮易怒、情緒低落不穩定、神經質、精神難集中、疲倦	體內尼古丁減少，產生生理變化	◎ 暫時離開有壓迫感的地方 ◎ 轉移注意力，回想以往愉快經驗 ◎ 深呼吸 ◎ 洗溫水澡、散步
難以入眠	體內尼古丁減少，改變睡眠習慣	◎ 做些緩和運動再入睡，保持愉快心情
手指與腳趾刺痛感與眩暈	身體血液循環正在改善	◎ 肢體舒緩運動 ◎ 按摩刺痛部位，促進血液循環
咳嗽、口乾	肺部正在清除焦油和黏液	◎ 多喝溫開水及湯 ◎ 避免油炸、冰、生冷食物
食慾改變	因尼古丁會降低食慾，戒菸會增加饑餓感	◎ 多喝白開水，多攝取低熱量食物
便秘	體內尼古丁減少，改變胃腸道蠕動	◎ 多吃水果及高纖食物 ◎ 多運動
雙手空空	手不拿菸，不習慣	◎ 擠壓減壓球或喝水、轉移注意力 ◎ 隨身攜帶原子筆把玩並紀錄心情

※ 戒菸的障礙與排除方法

1. 缺乏自信心，害怕失敗：要相信自己，但若發現靠意志力不夠，要適時藉助專家或善用藥物(貼片、口嚼錠、吸入劑、口含錠等)。
2. 擔心體重暴增：戒菸初期因身體恢復健康，味覺也改變，所以體重會略微上升 2-5 公斤，但透過節制飲食和適度運動，體態就會回復青春美麗。
3. 減少菸量對健康有益嗎？吸菸本來就危害健康，世界上沒有安全的香煙或菸量，因此只有戒菸才能回復健康。