



## 您上癮了嗎？ 菸癮量表介紹



吸菸可能不只是你想像中，只是一個「生活壞習慣」而已。世界衛生組織已明確指出，其實吸菸就跟吸食毒品一樣，是一種「慢性成癮」疾病。

尼古丁是吸菸成癮的關鍵，尼古丁只要 10 秒鐘就能由肺部傳到腦部，讓人產生類似吸毒帶來的「爽」感、提高注意力和穩定情緒。大約半年至一年就可能讓身體對尼古丁產生依賴，造成類似吸毒的慢性成癮。此外，只要幾小時不吸菸就會出現注意力不集中、焦慮、心悸、坐立難安等戒斷症狀。菸癮越高越難戒菸，因此常需要反覆多次的戒菸服務介入，才能真的成功戒菸。透過專業協助戒菸，可更有效提高戒菸成功率。

根據國健署統計，超過 4 成的

★ 臺中榮總家庭醫學部醫師 吳家鈞

吸菸者都有過戒菸的經驗，但卻只有 8.6% 的戒菸民眾能戒菸超過半年；但如果透過專業協助，6 個月戒菸成功率可提高 4 倍多，並且大大降低菸癮復發問題。

那該如何知道吸菸者是否成癮了呢？可以由以下六個問題來檢視吸菸成癮的程度及合適的戒菸方式。



家庭醫學部醫師 吳家鈞

### 【主治專長】

一般家庭醫學、慢性病（含高血壓、糖尿病、高血脂、痛風等）、健康管理及諮詢、健檢異常報告追蹤、戒菸服務、骨質疏鬆、緩和療護

### 【門診時間】 6152 診間

週三下午 2-5 點

1	起床後多久抽第一支菸？	<input type="checkbox"/> 5 分鐘以內 (3 分) <input type="checkbox"/> 5 - 30 分鐘 (2 分) <input type="checkbox"/> 31 - 60 分鐘以內 (1 分) <input type="checkbox"/> 60 分鐘以上 (0 分)
2	在禁菸場所不能吸菸會讓你難忍受嗎？	<input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)
3	哪根菸是你最難放棄的？	<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 支以上 (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	當您嚴重生病時，幾乎整天臥病在床時還抽菸嗎？	<input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)

(來源：量表參考自衛福部譯自 Fagerstrom Tolerance Questionnaire (FTQ) (Fagerstrom & Schneider) 的尼古丁成癮程度測試表。)

分數為 3 分 (含) 以下，表示為低度成癮，只要下定決心就可以靠自己戒菸。但若是 4 分 (含) 以上或是每天抽菸超過 10 支，則為中重度成癮，要自行戒菸非常困難，還是建議尋求戒菸專家協助！