

日期: _____ 出生日期: _____

病患姓名: _____

你的吸煙量評估

- 偶爾吸煙者
 中度吸煙者
 過度吸煙者

上癮或倚賴

你或許/可能/可能不對尼古丁上癮或倚賴尼古丁。

(請醫生刪去不適用者)

上癮或倚賴型吸煙者可能需要特殊幫助才能戒煙。

戒煙將改善你的健康及身體狀況。**為幫助你戒煙，我建議：**

尼古丁替代療法: _____
 說明: _____

- Bupropion (Zyban)(熄健). 請遵循包裝上的說明。
 轉介至戒煙熱線 (Quitline) 13 QUIT (13 7848)
 戒煙手冊
 其他

戒煙尤其會緩解你的以下問題：

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高血壓 | <input type="checkbox"/> 即將進行的手術 |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> 兒童健康 |
| <input type="checkbox"/> 心臟病 | <input type="checkbox"/> 牙齦疾病/牙齒健康 |
| <input type="checkbox"/> 家族有心臟問題病史 | <input type="checkbox"/> 受損的免疫系統 |
| <input type="checkbox"/> 高膽固醇 | <input type="checkbox"/> 傷口延遲復原 |
| <input type="checkbox"/> 慢性支氣管炎/胸部感染 | <input type="checkbox"/> 性障礙 |
| <input type="checkbox"/> 動脈疾病，例如動脈瘤、中風 | <input type="checkbox"/> 背痛/脊椎骨盤脫垂 |
| <input type="checkbox"/> 哮喘 | <input type="checkbox"/> 骨質疏鬆症 |
| <input type="checkbox"/> 胃潰瘍或十二指腸潰瘍 | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| <input type="checkbox"/> 竇炎問題 | |

我希望你每 _____ 週回來覆診。

醫生簽名: _____

我應尋求幫助抑或嘗試自己戒煙？

戒煙十分辛苦，來自醫生及/或支持計劃的專業幫助將大大增強成功的機會。

戒煙尤如三項全能訓練。要成功，你需解決以下所有三個方面的問題：

1. 戒除尼古丁

藥物治療 – 使用尼古丁替代療法（例如膠貼、藥糖塊或口香糖）或bupropion (Zyban)（熄健）– 對克服香煙中的尼古丁癮十分有效。

2. 打破習慣

戒煙計劃及手冊將提供許多實用提示。

3. 處理吸煙的心理因素

對於許多人來說，吸煙就像是朋友或生活的一部份。你可能倚賴尼古丁幫助緩解情緒，但你可以學會如何有效戒煙。

如果你在遵循本文件建議方面需要更多幫助，請諮詢你的GP或執業護士。尋求幫助不是軟弱的表現。

會提供什麼幫助？

- 使用戒煙熱線
- 與你的GP討論正在經歷的困難
- 服用某種藥物，幫助你戒除尼古丁
- 讓某人支持你（兩人一起戒煙可增大成功的幾率）
- 確保制定解決上述所有三方面問題的計劃

製作關於吸煙的好惡列表，幫助你理解戒煙的決定對**自己有什麼意義**什麼：

	喜歡	不喜歡
吸煙		
戒煙		

如需更多幫助，請致電戒煙熱線 13 QUIT (13 7848)