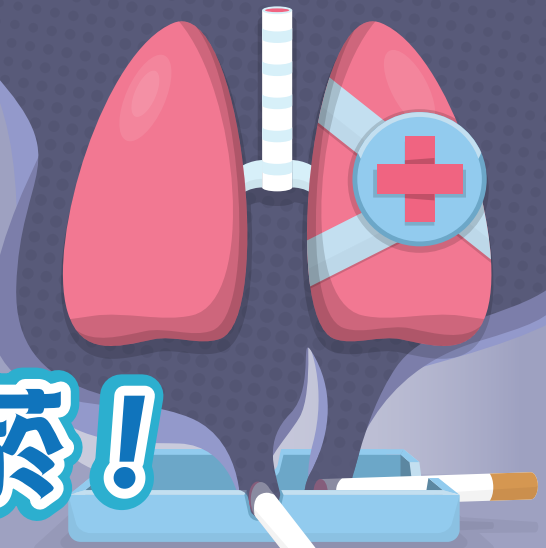




得到獎勵更容易戒菸？

善用方法，

你也可以成功戒菸！



吸菸除了容易造成呼吸系統及心血管疾病等問題，甚至也會增加罹患癌症的機率。此外，二手菸、三手菸對於不吸菸者及社會環境也同樣造成許多負面影響。世界衛生組織 (WHO) 為宣揚不吸菸的理念，將每年的5/31定為「世界無菸日 (World No Tobacco Day)」。而Cochrane Library亦針對現有的戒菸方法，特別收錄成「Stopping tobacco use」專輯，提供有效干預措施的證據：

- 目前並沒有足夠的證據判斷心理諮詢是否比沒有質詢更能讓人停止吸菸。
- 中等確定性的證據表明，與不含尼古丁的電子菸和尼古丁替代治療相比，含尼古丁的電子菸可提高戒菸率，可能確實有助於人們戒菸至少六個月。
- 高度確定性的證據表明，獎勵措施（如優惠券）可以提高戒菸率。與對照組相比，經過六個月或更長時間後，得到獎勵的人更容易成功戒菸。

結論

除了含尼古丁的電子菸以外，獎勵措施（如優惠券）也可幫助人們戒菸至少六個月；沒有足夠證據可以判斷心理質詢對於戒菸是否有效果。

參考資料

透過動機式晤談而達到戒煙

https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD006936.pub4/full/zh_HANT

Incentives for smoking cessation

https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004307.pub6/full/zh_HANT

Electronic cigarettes for smoking cessation

https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010216.pub6/full/zh_HANS

Stopping tobacco use

<https://www.cochranelibrary.com/collections/doi/10.1002/14651858.SC000022/full>