

北醫大醫資所雪必兒老師團隊以研發行動戒菸 APP，加入「歐洲展望 2020 計劃」

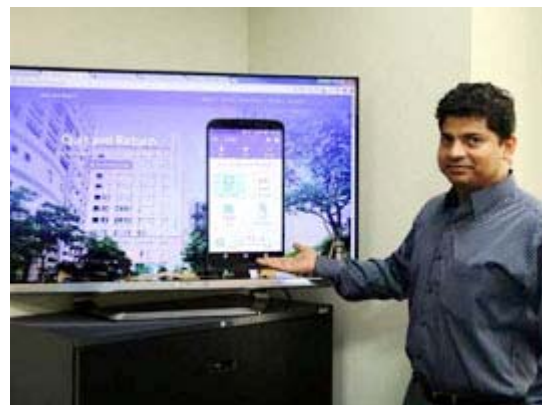


本校醫學科技學院醫學資訊研究所外籍助理教授雪必兒 (Shabbir Syed Abdul) 率領研究團隊協助研發的戒菸 APP，

加入「歐洲展望 2020 計劃」，而臺灣是該計劃中唯一參與的亞洲國家。

「歐洲展望 2020 計劃」由希臘亞里斯多德大學發起，因為希臘是全球吸菸率最高的國家。2016 年起，希臘、英國、西班牙、義大利、匈牙利、塞浦路斯及法國等歐洲國家陸續加入，如今臺灣也率亞洲之先加入。雪必兒期望能透過此一計畫共同發展適合臺灣人的行動戒菸 APP，給予戒菸民眾強而有力的支持，不讓尼古丁再度危害國人健康。

根據衛生福利部調查，吸菸對健康的危害不勝枚舉，香菸至少含有 93 種致癌物，可能誘發肺癌、口腔癌、咽頭癌、食道癌、胃癌及肝癌等；臺灣每年約有 2 萬 8 千人死於菸害，平均每 20 分鐘就有 1 人



因菸害而失去生命。為協助癮君子有效戒菸，雪必兒助理教授率領北醫大研究團隊，從 2017 年 9 月起，於戒菸門診招收 100 名癮君子為受試對象，結合傳統與創新的戒菸模式，發展適合國人的行動戒菸 APP，客製化幫助癮君子成功戒菸。

【右圖：本校醫資所雪必兒老師透過國際研究計畫，與團隊共同研發適合國人的行動戒菸 APP】

「吸菸容易，戒菸難」是許多癮君子的共同心聲，根據統計，高達八成戒菸者半年後會再度成為「癮君子」。為了讓臺灣的戒菸成功率 20% 提高到 40%，今年取得臺灣永久居留證「梅花卡」的雪必兒展開跨國研究。他和臺北醫學大學附設醫院家庭醫學科主治醫師蘇千田、萬華衛康診所主治醫師鄭維理的戒菸門診合作，在 100 名受試者中，其中 50 名接受傳統戒菸門診治療，另 50 名導入創新戒菸 APP 加上傳統戒菸治療，雙管齊下，預計一年後分析戒菸成果。



雪必兒表示，這套戒菸 APP 名叫「有戒有還」，有別於傳統戒菸 APP。「有戒有還」根據癮君子的個人資料、菸癮調查、激勵訊息及過去吸菸習慣調查，量身打造專屬個人的戒菸 APP，它有 4 個功能和 1 個訊息提醒功能，還和追蹤體能狀況的「google fit」合作，追蹤記錄癮君子們的體能狀態，協助遠離香菸，擁抱健康。

雪必兒舉例，菸癮調查會針對吸菸成癮程度，詢問吸菸者起床後多久開始抽第一支菸？早晨第一支菸是否為最不想放棄的？藉由問卷調查，瞭解受試者是否早上不吸菸很痛苦，若是，手機 APP 就會在早上傳訊息給他，協助他有效戒菸。APP 也會根據不同的吸菸者特性，每天傳不一樣的訊息內容，並依據受試者訂下的預計戒菸

日期，幫他統計每天少抽了幾支香菸、可以省下多少錢等功能，鼓勵戒菸者撐下

去。（文/醫學科技學院·秘書處）【左圖：「有戒有還」APP 功能頁面】