

니코틴 패치

니코틴 패치는 파스 형태로 피부에 붙이는 금연 보조약품입니다. 니코틴 패치는 몸 안에 니코틴을 넣어주어 금단증상을 완화해주고 금연을 더 쉽게 해줍니다. 패치가 더는 필요하지 않을 때까지 니코틴양을 줄여가며 사용하십시오.¹

구입 요령

니코틴 패치는 처방전 없이 구매할 수 있습니다. 2주 동안 사용할 수 있는 니코틴 패치는 \$20-\$60 정도입니다. 니코틴 패치는 대부분 보험 플랜의 혜택을 받을 수 있습니다.



시작하기 전에

패치를 사용하기 전에 의사와 상담하십시오. 특별히 임신, 수유 중, 또는 심장에 이상이 있는 경우에는 반드시 의사와 상의하십시오.²

올바른 사용량과 스케줄²

니코틴 패치는 3가지 용량과 단계가 있습니다:
21mg, 14mg, 7mg.

- 하루에 10개비 이상의 담배를 피울 경우, 21mg으로 시작합니다.
- 하루에 10개비 이하의 담배를 피울 경우, 14mg으로 시작합니다.
- 첫 단계를 6주 동안 사용하시고, 이후 2주 동안에는 사용한 용량보다 낮은 다음 단계의 패치를 사용하십시오.
- 마지막 용량의 패치를 붙이기 전까지 계속 사용하십시오. 그리고 7mg(Step3) 패치를 2주 사용한 후 중단하십시오.

올바른 사용 방법

- 패치는 몸의 깨끗하고 털이 없는 마른 부위에 붙입니다.
- 패치를 붙이는 부위는 크림이나 로션 사용을 피하십시오. 패치가 떨어졌을 때는 반창고나 붕대를 사용하십시오.
- 매일 같은 시간에 사용한 패치를 제거하고 새 패치를 붙이십시오.
- 피부 가려움증을 피하기 위해 패치 붙이는 위치를 매일 바꾸어 주십시오.
- 패치를 한번에 한 개만 붙이고, 반으로 자르거나 두 개 이상 붙이지 마십시오.

유발할 수 있는 부작용¹

일반적인 부작용은 다음과 같습니다:

- 불면증이나 꿈의 이상
- 어지럼증
- 피부 발진이나 가려움증
- 두통
- 근육 통증과 결림
- 구토, 구역 증상
- 심장 박동수 증가

기억하십시오

금연은 흡연자 자신이 결심하고 노력해서 이뤄가는 과정입니다. 패치에 너무 의존하지 마십시오. 패치는 금연을 도와주는 보조약품일 뿐입니다. 욕구에 대처하는 방법을 미리 계획하고 적극적으로 대처하십시오.

¹American Cancer Society. (2014, February). What are the types of nicotine replacement therapy? Retrieved on 1/25/18 from <http://www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/guidetoquittingsmoking/guide-to-quitting-smoking-types-of-nrt>

²American Academy of Family Physicians. (2013, July). Pharmacologic Product Guide. FDA-approved Medications for Smoking Cessation. Retrieved on 1/25/18 from http://www.aafp.org/dam/AAFP/documents/patient_care/tobacco/pharmacologic-guide.pdf