

니코틴 인헤일러(니코틴 흡입기)

니코틴 인헤일러(Nicotine Inhaler)는 흡연을 모방하여 디자인된 금연 보조약품으로써, 플라스틱 마우스피스와 흡입했을 때 니코틴 증기를 넣어주는 카트리지로 구성되어 있습니다. 인헤일러를 통해 니코틴이 흡수되면 금단증상을 줄여주어 금연을 더 쉽게 만들어줍니다.¹

구입요령

인헤일러는 의사의 처방전이 필요합니다. 한 박스당 42개가 들어 있으며 가격은 \$50 정도 합니다. 몇몇 보험회사에서 대금 지급이 가능합니다.



시작하기 전에¹

임신 중 혹은 수유 중인 경우나 심장 문제(최근 심장마비, 불규칙한 심장박동, 증세가 나빠진 심장 통증), 약에 대한 알레르기, 고혈압, 인슐린을 투여해야 하는 당뇨병, 위궤양, 신장이나 간 질환, 갑상선 기능 항진증, 씹씹거림, 천식이 있는 경우 인헤일러를 사용하기 전에 의사와 상담하십시오.

올바른 복용량과 사용 스케줄

인헤일러는 흡연 욕구가 날 때마다 사용하지 마시고 규칙적인 스케줄에 따라 사용하십시오. 한 개의 카트리지는 니코틴이 10mg 들어있지만 단지 2mg만 흡수됩니다. 하루 한 갑을 피우는 흡연자의 샘플 스케줄은 다음과 같습니다:

- 1주~4주, 하루 10개 카트리지 사용 (1시간 30분마다 한 개씩)
- 5주~8주, 하루 7개 카트리지 사용 (2시간마다 한 개씩)
- 9주~12주, 하루 4개 카트리지 사용 (4시간마다 한 개씩)

적절한 사용 요령¹

- 한 개의 카트리지를 총 20분가량 사용하십시오. (한 번에 20분 혹은 10분씩 두 번에 걸쳐서 사용합니다)
- 인헤일러를 입에 대고 가볍게 빨거나 깊게 빨아서 흡입된 니코틴 증기를 목으로 넘기십시오.
- 마우스피스를 비누와 뜨거운 물로 정기적으로 씻어 사용하십시오.
- 카트리지를 하루 16개 이상 사용하지 마시고, 6개월 이상 사용하지 마십시오.
- 새 카트리지 혹은 사용한 카트리지를 어린이나 애완동물이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

유발할 수 있는 부작용¹

- 가장 일반적인 부작용은 배탈입니다.
- 인헤일러를 처음 사용할 때 입과 목에 가벼운 염증이나 기침이 날 수도 있습니다.
- 그 밖의 부작용으로는 구토 증상, 설사, 딸꾹질이 있습니다.

기억하십시오

금연은 흡연자 자신이 결심하고 노력해야 이루어지는 하나의 과정입니다. 인헤일러에 너무 의존하지 마십시오. 인헤일러는 금연을 도와주는 보조약품일 뿐입니다. 욕구에 대처하는 방법에 대해 미리 계획하시고 적극적으로 대처하십시오!

¹Nicotrol® Inhaler. Retrieved on 4/23/16 from, <http://www.nicotrol.com/>