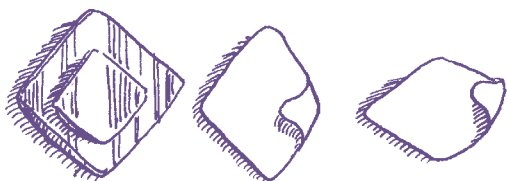


使用尼古丁贴片

尼古丁贴片是一种戒烟的辅助工具。它的使用方法简单得就像一片药用胶布。只要把它贴在皮肤上就会释放尼古丁入体内，减轻戒烟时的不舒服症状，让戒烟变得比较容易。贴片的剂量逐步减低直至不需要依赖尼古丁为止。¹

如何取得尼古丁贴片

尼古丁贴片可以直接在药房柜台购买。两星期的用量大约需要 20 美元到 60 美元不等。大部分的医疗保险都会支付费用。



使用贴片前

凡有心脏问题，或在怀孕和哺乳期间的妇女，请务必先征询医生的意见。²

正确的剂量和疗程²

尼古丁贴片有三种剂量或者三个步骤：21 毫克，14 毫克和 7 毫克。

- 如果每天吸烟 10 支以上，选用 21 毫克。
- 如果每天吸烟不超过 10 支，选用 14 毫克。
- 持续使用首次选用的剂量 6 个星期，然后改用低一级的剂量 2 个星期。
- 继续使用直至最轻的剂量。7 毫克的贴片使用 2 个星期后就要停止。

正确的使用方法

- 把贴片贴在清洁，干爽和毛发少的皮肤上。
- 要用贴片的皮肤部位，避免使用润肤膏或乳液。如果贴片脱落，请用普通胶布或者绷带固定。
- 每天同样时间把旧的尼古丁贴片撕掉，换上一片新的。
- 每天把贴片贴在不同的部位，以避免皮肤过敏。
- 不要尝试把贴片剪开，或同时使用超过一片以上的尼古丁贴片。

可能会出现的症状¹

最常见的副作用包括：

- 睡眠问题或做不寻常的梦。
- 皮肤过敏
- 肌肉疼痛或僵硬
- 心跳加速
- 头晕
- 头痛
- 恶心

切记

是你在努力地戒烟，不是尼古丁贴片。贴片只是辅助戒烟的工具而已。要计划好如何对付烟瘾，并把每天不抽烟的功劳归于你自己。

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