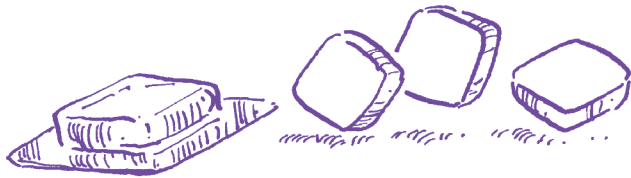


# 尼古丁口香糖

## 尼古丁口香糖是什么?<sup>1</sup>

尼古丁口香糖是一种戒烟的辅助药物,咀嚼后把它“停放”在脸颊和牙龈间。它通过口腔内壁把尼古丁输进体内。



## 如何开始<sup>1, 2</sup>

使用前先咨询您的医生,特别是怀孕或哺乳期间的妇女,或者有心脏问题。

- 尼古丁口香糖可于市面购买,无需医生处方。
- 有些医保计划会支付费用。

## 剂量与疗程<sup>2</sup>

- 尼古丁口香糖有两种剂量:4毫克和2毫克。
  - 如果您每天醒来后30分钟内就要吸第一支香烟,从4毫克开始。
  - 如果您每天醒来超过30分钟后才吸第一支香烟,从2毫克开始
- 按时定量使用,不要等到烟瘾发作才用。以下面为标准:
  - 第1至6周,每1至2小时一片
  - 第7至9周,每2至4小时一片
  - 第10至12周,每4至8小时一片

## 正确的使用方法<sup>2</sup>

- 不要把它当作普通口香糖来咀嚼
  - 把它咀嚼至您能够尝到尼古丁或您的嘴里有辛辣的味道。
  - 然后把它停放在您的脸颊和牙龈间。
  - 大约一分钟后,当辛辣味差不多消失时,再次咀嚼。
  - 重复这个过程,直至辛辣味完全消失(大约30分钟)。
- 每天用量不可超过24片
- 使用前15分钟及使用时不可以吃食物和喝饮料
  - 避免酸性食物和饮料(例如橘子,咖啡和汽水)。它们会减低口香糖的效力。

## 副作用<sup>1</sup>

如果您使用口香糖,您可能会出现:

- 口腔溃疡
- 恶心
- 打嗝
- 颞部疼痛
- 心跳加快
- 喉咙痛

戒烟辅助药物只是一种工具,戒烟成功离不开您的努力,功劳属于您自己!

致电 ASQ《华语戒烟专线》

获取免费戒烟帮助!

1-800-838-8917

1. American Cancer Society. (2017). Nicotine Replacement Therapy for Quitting Smoking.  
2. American Academy of Family Physicians. (2017). Pharmacologic Product Guide. FDA-approved Medications for Smoking Cessation.