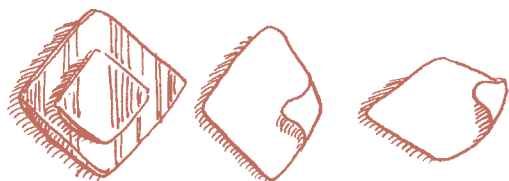


使用尼古丁貼片

尼古丁貼片是一種戒煙的輔助工具。它的使用方法簡單得就像一片藥用膠布。只要把它貼在皮膚上就會釋放尼古丁入體內，減輕戒煙時的不舒服癥狀，讓戒煙變得比較容易。貼片的劑量逐部減低直至不需要依賴尼古丁為止。¹

如何取得尼古丁貼片

尼古丁貼片可以直接在藥房櫃檯購買。兩星期的用量大約需要 20 美元到 60 美元不等。大部分的醫療保險都會支付費用。



使用貼片前

凡有心臟問題，或在懷孕和哺乳期間的婦女，請務必先徵詢醫生的意見。²

正確劑量和療程²

尼古丁貼片有三種劑量或者三個步驟：
21毫克，14 毫克和 7 毫克。

- 如果每天吸煙 10 支以上，選用 21 毫克。
- 如果每天吸煙不超過 10 支，選用 14 毫克。
- 持續使用首次選用的劑量 6 個星期，然後改用低一級的劑量 2 個星期。
- 繼續使用直至最輕的劑量。7 毫克的貼片使用 2 個星期後就要停止。

正確的使用方法

- 把貼片貼在清潔，乾爽和毛髮少的皮膚上。
- 要用貼片的皮膚部位，避免使用潤膚膏或乳液。如果貼片脫落，請用普通膠布或者繃帶固定。
- 如果貼片脫落，請用一般膠布或者繃帶固定。
- 每天同樣時間把舊的尼古丁貼片撕掉，換上一片新的。
- 每天把貼片貼在不同的部位，以避免皮膚過敏。
- 不要嘗試把貼片剪開，或同時使用超過一片以上的尼古丁貼片。

可能會出現的癥狀¹

最常見的副作用包括：

- 睡眠問題或做不尋常的夢。
- 皮膚過敏
- 肌肉疼痛或僵硬
- 心跳加速
- 頭暈
- 頭痛
- 噁心

切記

是你在努力地戒煙，不是尼古丁貼片。貼片只是輔助戒煙的工具而已。要計劃好如何對付煙癮，並把每天不抽煙的功勞歸於你自己。

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