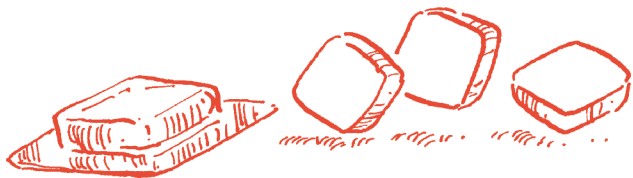


尼古丁口香糖

尼古丁口香糖是什麼？¹

尼古丁口香糖是一種戒煙的輔助藥物，咀嚼後把它“停放”在臉頰和牙齦間。它通過口腔內壁把尼古丁輸進體內。



如何開始^{1,2}

使用前先諮詢您的醫生，特別是懷孕或哺乳期間的婦女，或者有心臟問題。

- 尼古丁口香糖可於市面購買，無需醫生處方。
- 有些醫保計劃會支付費用。

劑量與療程²

- 尼古丁口香糖有兩種劑量：4 毫克和 2 毫克
 - 如果您每天醒來後 30 分鐘內就要吸第一枝香煙，從 4 毫克開始。
 - 如果您每天醒來超過 30 分鐘後才吸第一枝香煙，從 2 毫克開始。
- 按時定量使用，不要等到煙癮發作才用。以下面為標準：
 - 第 1 至 6 週，每 1 至 2 小時一片
 - 第 7 至 9 週，每 2 至 4 小時一片
 - 第 10 至 12 週，每 4 至 8 小時一片

正確的使用方法²

- 不要把它當作普通口香糖來咀嚼
 - 把它咀嚼至您能夠嘗到尼古丁或您的嘴裡有辛辣的味道。
 - 然後把它停放在您的臉頰和牙齦間。
 - 大約一分鐘後，當辛辣味差不多消失時，再次咀嚼。
 - 重複這個過程，直至辛辣味完全消失（大約 30 分鐘）。
- 每天用量不可超過 24 片
- 使用前 15 分鐘及使用時不可以吃食物和喝飲料
 - 避免酸性食物和飲料（例如橘子，咖啡和汽水）。它們會減低口香糖的效力。

副作用¹

如果您使用口香糖，您可能會出現：

- 口腔潰瘍
- 噁心
- 打嗝
- 顎部疼痛
- 心跳加快
- 喉嚨痛

戒煙輔助藥物只是一種工具，戒煙成功離不開您的努力，功勞屬於您自己！

致電 ASQ《華語戒煙專線》

獲取免費戒煙幫助！

1-800-838-8917