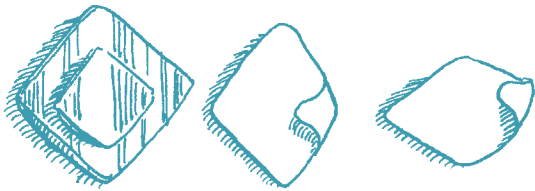


# Sử Dụng Băng Dán Nicotine

Băng dán nicotine là một dược phẩm giúp cai thuốc lá dán lên da như băng dán Band-Aid®. Khi dán lên, băng sẽ cung cấp chất nicotine vào cơ thể để làm giảm bớt những triệu chứng khó chịu và giúp cho việc cai thuốc lá dễ dàng hơn. Liều độ giảm dần sau một thời gian cho đến khi không còn cần đến băng dán nữa.<sup>1</sup>

## Mua Băng Dán Nicotine

Băng dán nicotine có thể mua không cần toa thuốc. Giá khoảng \$20-\$60 cho một hộp dùng trong 2 tuần. Nhiều chương trình bảo hiểm tài trợ dược phẩm này.



## Trước Khi Bạn Bắt Đầu

Tham khảo với bác sĩ trước khi dùng băng dán, nhất là nếu bạn đang mang thai hay cho con bú sữa mẹ, hoặc có vấn đề về tim.<sup>2</sup>

## Dùng Đúng Liều Độ và Thời Khóa Biểu<sup>2</sup>

- Băng dán nicotine có 3 liều độ hay 3 bước: 21 mg, 14 mg, và 7 mg.
- Nếu mỗi ngày bạn hút trên 10 điếu thuốc, bắt đầu dùng liều độ 21 mg.
- Nếu mỗi ngày bạn hút 10 điếu hoặc ít hơn, bắt đầu dùng liều độ 14 mg.
- Dùng liều độ đầu trong 6 tuần, sau đó giảm xuống liều kế tiếp dùng thêm 2 tuần.
- Tiếp tục dùng cho đến liều cuối cùng. Sau khi dùng xong 2 tuần liều 7 mg, hoàn toàn ngưng dùng băng dán.

## Sử Dụng Đúng Cách

- Dán băng lên chỗ da sạch, khô, không nhiều lông.
- Tránh thoa kem nơi chỗ dán băng. Dán thêm băng keo y tế nếu băng dán không dính chặt.
- Thay băng dán mỗi ngày vào cùng thời điểm.
- Đổi vị trí dán băng hàng ngày để tránh bị ngứa hay lở da.
- Đừng cắt băng làm đôi hay dán nhiều hơn một miếng cùng một lúc.

## Những Vấn Đề Có Thể Gặp<sup>1</sup>

Những phản ứng phụ thông thường gồm có:

- Bị khó ngủ hoặc có những giấc mơ bất thường
- Da bị ngứa hay lở
- Bắp thịt đau nhức và bị cứng
- Tim đập nhanh
- Chóng mặt
- Nhức đầu
- Buồn nôn

### Xin Ghi Nhớ

Chính bạn là người thực hiện việc cai thuốc lá, băng dán chỉ là dược phẩm để giúp bạn cai. Nhớ chuẩn bị cách đối phó với những hoàn cảnh cảm dỗ. Và hãy tự khen ngợi mình mỗi ngày mà bạn không hút thuốc!

<sup>1</sup>American 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>

<sup>2</sup>American 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](http://www.aafp.org/dam/AAFP/documents/patient_care/tobacco/pharmacologic-guide.pdf)