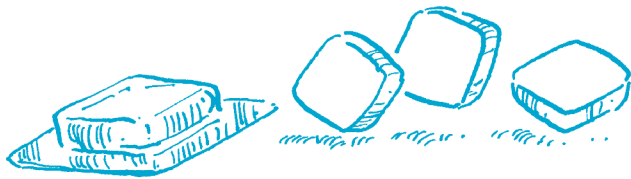


Kẹo gum nicotine

Kẹo gum nicotine là gì?¹

Kẹo gum nicotine là một dược phẩm giúp cai thuốc lá.

- Sử dụng bằng cách nhai, rồi chêm giữa nướu răng và bên trong má.
- Kẹo gum cung cấp chất nicotine cho cơ thể qua làn da bên trong miệng.



Cách để bắt đầu^{1,2}

Tham khảo với bác sĩ của bạn trước khi dùng kẹo gum nicotine, nhất là nếu bạn đang mang thai, cho con bú sữa mẹ, hoặc có những vấn đề về tim.

- Bạn có thể mua kẹo gum mà không cần toa thuốc của bác sĩ.
- Một số chương trình bảo hiểm sức khỏe có thể trả chi phí cho kẹo gum nicotine.

Liều độ và Thời khóa biểu²

- Kẹo gum nicotine có hai liều độ: 4 mg và 2 mg.
 - Nếu bạn hút điếu thuốc đầu tiên trong vòng 30 phút sau khi thức dậy, dùng liều độ 4 mg.
 - Nếu hơn 30 phút sau khi thức dậy bạn mới hút điếu thuốc đầu tiên, dùng liều độ 2 mg.
- Sử dụng kẹo gum theo một thời khóa biểu, không phải chỉ khi bạn thèm hút thuốc. Dưới đây là một ví dụ:
 - Tuần lễ 1-6, dùng 1 viên mỗi 1-2 tiếng.
 - Tuần lễ 7-9, dùng 1 viên mỗi 2-4 tiếng.
 - Tuần lễ 10-12, dùng 1 viên mỗi 4-8 tiếng.

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.

Cách để sử dụng²

- Đùng nhai kẹo gum nicotine như kẹo gum thường.
 - Nhai kẹo gum cho đến khi bạn có thể nếm được vị nicotine hoặc có cảm giác tê tê trong miệng.
 - Chêm kẹo giữa nướu răng và bên trong má.
 - Sau khoảng một phút, khi cảm giác tê tê gần hết, nhai lại.
 - Lập lại các bước trên cho đến khi cảm giác tê tê hoàn toàn hết (khoảng 30 phút).
- Đùng dùng nhiều hơn 24 viên trong vòng một ngày.
- Đùng ăn hay uống 15 phút trước hoặc trong khi đang nhai kẹo gum.
 - Tránh những thức ăn hoặc thức uống có tính axit (như cam, cà phê, hay nước ngọt). Những thứ này có thể làm cho kẹo gum giảm hiệu lực.

Phản ứng phụ¹

Nếu bạn dùng kẹo gum nicotine, bạn có thể có những phản ứng phụ như sau:

- Lở miệng
- Buồn nôn
- Nấc cụt
- Đau hàm
- Nhịp tim nhanh
- Đau cổ họng

Dược phẩm giúp cai thuốc lá chỉ là công cụ trợ giúp. Tất cả những nỗ lực của chính bạn là điều đáng được ghi nhận!

**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp
bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!**

1-800-778-8440