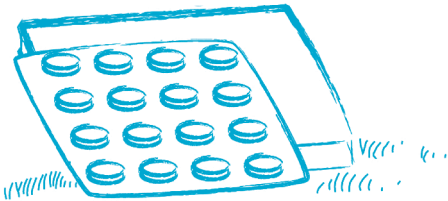


# Viên ngậm (lozenge) nicotine

## Viên ngậm nicotine là gì?

Viên ngậm nicotine là dược phẩm cai thuốc lá ngậm tan trong miệng. Viên ngậm này cho cơ thể chất nicotine qua làn da lót bên trong miệng.



## Cách để bắt đầu<sup>1</sup>

Tham khảo với bác sĩ của bạn trước khi sử dụng viên ngậm nicotine, nhất là nếu bạn đang mang thai hoặc cho con bú sữa mẹ, hoặc có vấn đề về tim mạch, hoặc loét dạ dày.

- Bạn không cần toa bác sĩ để mua viên ngậm nicotine.
- Nhiều chương trình bảo hiểm sức khỏe bao trả chi phí cho viên ngậm nicotine.

## Liều độ và Thời khóa biểu<sup>1</sup>

Viên ngậm nicotine có hai liều độ: 2 mg và 4 mg.

- Nếu bạn hút 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 thuốc đầu tiên, dùng liều độ 2 mg.
- Dùng viên ngậm nicotine theo một thời khóa biểu, không phải chỉ khi bạn có cơn thèm. Dưới đây là một ví dụ:
  - Trong tuần thứ 1 đến tuần thứ 6, ngậm một viên mỗi 1 đến 2 tiếng
  - Trong tuần thứ 7 đến tuần thứ 9, ngậm một viên mỗi 2 đến 4 tiếng
  - Trong tuần thứ 10 đến tuần thứ 12, ngậm một viên mỗi 4 đến 8 tiếng

## Cách để sử dụng<sup>1</sup>

- Đừng ăn hay uống 15 phút trước khi dùng viên ngậm nicotine hoặc trong khi viên ngậm vẫn còn trong miệng.
- Ngậm một viên trong miệng và để tan từ từ.
  - Đẩy viên ngậm từ bên này sang bên kia trong khoang miệng.
  - Kéo dài thời gian ngậm khoảng 20 đến 30 phút.
  - Miệng của bạn có thể có cảm giác tê tê hoặc ẩm ẩm.
- Đừng nhai hay nuốt viên ngậm.
- Không được dùng hơn 5 viên trong vòng 6 tiếng, hoặc nhiều hơn 20 viên trong một ngày.

## Phản ứng phụ<sup>2</sup>

Khi dùng viên ngậm nicotine, bạn có thể có những phản ứng phụ như:

- Khó ngủ
- Buồn nôn
- Nấc cụt
- Ho
- Ợ chua
- Nhức đầu
- Đầy hơi

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**

1. USFDA (2013). Nicorette lozenge label.
2. American Academy of Family Physicians. (2016). Pharmacologic Product Guide: FDA-Approved Medications for Smoking Cessation.