

我應該用哪種產品？

確實有效的醫療產品包括：¹

- 尼古丁替代療法產品（貼片、口香糖、含片、小含片、吸入器、口腔噴霧器）。所有的尼古丁替代療法產品都可以在當地的藥店櫃檯購買，不需要醫生處方。一些尼古丁替代療法貼片已列入藥物福利計劃，因而價格比較便宜。有些產品可能在超市等許多場所都可以買到。
- 安非他酮（耐煙盼）或伐尼克蘭（戒必適）片劑。這些藥需要由醫生處方，由於已經列入藥物福利計劃，因而價格比較便宜。

正確使用上述任何一種產品，已被證明可以使煙癮很重的吸煙者成功戒煙的機會翻一番。¹ 如果您最近有心臟病發作、懷孕或者用母乳餵養嬰兒，在使用這些產品之前請先向醫生諮詢。

尼古丁替代療法（NRT）是怎樣起作用的？

香煙的煙霧中有4000多種對人體有害的有毒化學物質。香煙中的尼古丁對人體危害最大之處，在於它會讓人染上煙癮。尼古丁替代療法的工作原理是將從香煙中獲得的尼古丁換成從尼古丁貼片、口香糖、含片、小含片、吸入器、口腔噴霧器獲得的尼古丁。

- 口腔噴霧器在大約60秒裡通過口腔粘膜提供尼古丁。
- 貼片通過皮膚緩慢地提供尼古丁。
- 吸入器通過口腔以稍快的速度提供尼古丁。

跟香煙相比，由於這些產品以固定的低劑量提供尼古丁，因此有下列的特點：

- 減少人體對香煙中的尼古丁的嗜好。
- 減少戒斷症狀，如煙癮、失眠、注意力不集中、焦慮等。

其他措施

幫助您戒煙的其他措施包括：

- 輔導。
- 制定戒煙計劃，其中可能包括：
 - 1 確定一個戒煙日期。
 - 2 回顧以往的經驗，確定哪些方法有效，哪些無效。
 - 3 確定潛在問題和解決辦法。
 - 4 爭取家人朋友的支持。
 - 5 跟朋友一起戒煙。
 - 6 在頭兩個星期減少飲酒或喝咖啡等飲品。
 - 7 避免其他人的煙霧。
- 注意造成緊張或帶來消極影響的事情。
- 撥打 1300 7848 36 跟中文Quitline（戒煙熱線）聯繫。
- 訪問下列網站：www.quitnow.info.au 或 www.health.nsw.gov.au 或 www.icanquit.com.au

需要記住的事情

- 戒煙的頭兩個星期可能非常艱難。大多數的戒斷症狀都出現在這段時間裡，然後隨著時間的推移而減少。經過大約3個月，大部分戒煙者就能徹底戒煙了。
- 許多曾經吸煙的人，在徹底戒煙之前要戒好幾次。
- 做好規劃將會提高成功的機會。
- 在停止吸煙之後兩小時內，戒煙對健康就開始帶來好處了。

參考資料

- 1 Silagy C, Lancaster T, Stead L, Mant D, Fowler G 2004, *Nicotine replacement therapy for smoking cessation (Cochrane Review)*, In: The Cochrane Library, Issue 1, Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- 2 Fiore MC, Smith SS, Jorenby DE et al 1994, *The effectiveness of the nicotine patch for smoking cessation: a meta-analysis*. JAMA; 271(24):1940-1947.
- 3 Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, et al 2000, *Treating Tobacco Use and Dependence, Clinical Practice Guideline*, Rockville, MD: US Department of Health and Human Services, Public Health Service.

© NSW Health
Updated and reprinted January 2013

The Quit logo is a registered trademark of The Cancer Council Victoria.

幫助您戒煙的產品

Quit[®] smoking (戒煙)

戒煙可能很不容易。
煙草製品會讓人上癮；
要是能得到幫助，戒煙就會
容易一些。現在已經有各種各樣
的醫療產品能夠使您成功戒煙
的機會翻一番。¹

如果需要
更多資料，
請向醫生或
藥劑師諮詢。

在戒煙時，請致電
1300 7848 36
跟中文Quitline
(戒煙熱線) 聯絡，
以獲得免費的、
持續的諮詢
和支持。



Health

怎樣運用尼古丁替代療法（NRT）產品

下列資料並非為了代替各種尼古丁替代療法（NRT）產品所附的醫學資料。在使用產品之前，請記得閱讀這些尼古丁替代療法產品的包裝中為消費者提供的醫學資料。

貼片

尼古丁貼片是讓您貼在皮膚上的一種有粘性的貼片。它緩慢地釋放尼古丁，通過皮膚被人體吸收。這種貼片的原理是用來代替您通常從香煙吸入的尼古丁。

- 如果您每天吸煙超過10支，那麼從最強力的貼片開始，使用每16小時15毫克的貼片或每24小時21毫克的貼片。
- 如果您每天吸煙少於10支香煙，或者體重少於45公斤，那麼從每24小時14毫克或每16小時10毫克的貼片開始。
- 每天16小時使用的貼片，效果跟每天24小時使用的貼片是一樣的。¹
- 使用貼片8個星期，跟使用更長時間的效果是一樣的，並沒有證據表明逐漸減少劑量優於簡單地停止使用貼片。^{1,2}
- 一些原來煙癮很大的人，可能需要較長時間的尼古丁替代療法才能避免重新吸煙；不過，不推薦經常使用尼古丁替代療法超過9個月。

為了使尼古丁貼片有效地幫助您戒煙，必須適當地使用貼片。

- 1 每天用一片貼片。
- 2 在早晨貼在手臂或上身清潔、乾燥、光滑的皮膚上。
- 3 每天貼在不同的部位，以防止出現皮疹。

口香糖

- 尼古丁口香糖的含量有2毫克和4毫克的。如果您每天吸煙不少於20支，或者使用2毫克的含量一直無法戒煙，那麼通常建議您使用4毫克的。
- 尼古丁口香糖不能像普通的口香糖那樣咀嚼，而是作為口腔內的貼片來使用。
- 這種口香糖應定期使用，例如，按照下面的做法每小時使用1粒：
 - 1 咀嚼3-4次，直到您感到發麻或有類似胡椒的味道為止。
 - 2 將口香糖壓扁，放在臉頰和牙齦之間。
 - 3 不時將口香糖移到口腔裡其他位置，並咀嚼兩三次，以便根據需要釋放出更多的尼古丁。
 - 4 在咀嚼時和咀嚼之前15分鐘，除了喝水之外，不要吃或喝任何東西。³
 - 5 在30分鐘後將口香糖吐掉。
- 根據醫療指引，建議您每1-2小時使用一粒口香糖，持續1-3個月。³
- 建議您一天咀嚼的2毫克口香糖不要超過20粒，4毫克的不要超過10粒。
- 一些原來煙癮很大的人，可能需要較長時間的尼古丁替代療法才能避免重新吸煙；不過，不推薦經常使用尼古丁替代療法超過12個月。

含片或小含片

這種產品起作用的方式跟尼古丁口香糖一樣，尼古丁通過口腔粘膜被吸收到血液中。由於含片是含服的，直到完全溶解為止，因此吸收到血液裡的尼古丁較多，跟類似含量的口香糖相比，可能會多出25%。這意味著在減少尼古丁戒斷症狀方面可能會更有效。

- 1 每次使用一粒含片。
- 2 每天不要超過15粒。
- 3 應該將含片在口腔內經常移動並吮吸，直到完全溶解為止（需要20-30分鐘）。
- 4 在吮吸含片的時候不要吃東西或喝東西。
- 5 大約每隔1-2小時含一粒，持續六個星期左右。
- 6 接下來三個星期，每隔 2-4小時含一粒。
- 7 如果有必要，在隨後三個星期，每隔4-8小時含一粒；在此之後的12個星期，在有強烈的吸煙欲望時可以含一粒。

含片有兩種含量。您很容易判斷哪一種對您比較合適。如果您每天吸第一支煙通常是在：

- 醒過來以後30分鐘內，那麼使用4毫克的。
- 如果超過上面所說的時間，那麼使用2毫克的。

吸入器

這種裝置有一個塑膠吸嘴和尼古丁盒，盒裡有10毫克的尼古丁。這對於那些懷念吸煙動作的人可能會有幫助。

- 吸入器跟香煙類似，尼古丁是通過口腔吸入的。
- 使用者深深地吸入，然後連續地噴出；使用20分鐘以後，尼古丁盒裡的尼古丁就會全部吸完。

製造商推薦的使用方案是：

- 每天6-12盒，持續12個星期
- 每天3-6盒，持續兩個星期
- 每天1-3盒，持續兩個星期
- 一些原來煙癮很大的人，可能需要較長時間使用尼古丁吸入器才能避免重新吸煙；不過，不推薦經常使用尼古丁吸入器超過12個月。

口腔噴霧器

這種噴霧器含有150份劑量的尼古丁（1份劑量為1毫克）。從噴霧器噴出的尼古丁在60秒內開始起作用，有助於迅速緩解吸煙的衝動。

- 如果是第一次使用，或者兩天或更長時間沒有使用，那麼需要先準備好噴霧泵，確保劑量準確。
- 在使用噴霧器的时候，不要吃東西或喝東西，因為這樣會影響效果。
- 按下噴霧器的頂部，藥霧就會被噴到臉頰內側或舌下。
- 不要噴在嘴唇上。

請記得：

- 閱讀並遵循包裝上的指引；
- 向醫生或藥劑師進一步諮詢。

- 不要直接噴入喉嚨。
- 在噴霧時不要吸入，以避免藥霧進入喉嚨。
- 吸入藥霧可能會引起呃逆或在喉嚨後部出現灼熱感。
- 按照這種噴霧器的設計，尼古丁是通過口腔粘膜吸收的，所以在噴霧後幾秒鐘內最好不要有吞咽動作。
- 推薦劑量是在您平時抽一根煙的時候或在有煙癮時噴一次，每小時最多可噴四次。
- 在任何時候，24小時內的最大劑量是64次。這是在開頭六個星期的推薦劑量，在隨後六個星期應減少劑量。

戒斷症狀和副作用

有些吸煙者混淆了煙草的戒斷症狀與尼古丁替代療法的副作用。在使用尼古丁替代療法時，他們可能會變得緊張、焦慮、鬱悶、睡眠不安或很想吸煙，這些可能是尼古丁戒斷症狀。

如果尼古丁替代療法所提供的尼古丁未能適當地替代香煙中的尼古丁，就可能出現上述情況。為了增強效果，不同類型的尼古丁替代療法可以結合起來，例如，貼片可以加上下列任何一項：

- 1 口香糖
- 2 含片
- 3 小含片
- 4 吸入器
- 5 口腔噴霧器

有些人確實會出現副作用，但通常是輕微的。副作用可能包括：

- 貼了尼古丁貼片的皮膚出現皮疹。每天將貼片移到皮膚上新的位置，有助於減少對皮膚的刺激；也可以用藥物護膚霜。
- 呃逆、消化不良，同時出現口腔刺激症狀。

如果您有什麼擔憂，請您告訴醫生。

請注意：有些尼古丁替代療法可以安全地在懷孕期和哺乳期使用，或在心臟病發作或中風之後使用。詳細情況請打電話 1300 7848 36 向中文Quitline（戒煙熱線）查詢。

伐尼克蘭（戒必適）和安非他酮（耐煙盼）

在澳大利亞有兩種非尼古丁藥物可以幫助人們戒煙。安非他酮（耐煙盼 Zyban）和伐尼克蘭（戒必適 Champix）只能憑醫生處方購買，屬於藥物福利計劃（Pharmaceutical Benefits Scheme）範圍，因此可以得到價格補貼。您應該跟醫生討論這些藥物對您是否適合，因為這些藥的作用方式不同，對某些人未必適合。使用這些藥物可能會增加戒煙成功的機會。