

## 幫助您戒煙的產品

### Products to help you Quit smoking

戒煙可能不是容易做到的。煙草產品使人上癮，因此，在得到幫助的情況下戒煙就比較容易。有一系列醫療產品可以使您戒煙成功的機會事半功倍。

#### 哪一種產品？

已被證實的成功醫療產品是：

- 尼古丁替代療法(Nicotine replacement therapies) [尼古丁膠布 (patch)、尼古丁口香糖 (gum)、糖錠 (lozenge)、舌下片劑 (sublingual tablet) 和吸入器 (inhaler)]。所有尼古丁替代療法都不需要醫生處方就可以在當地的藥房櫃臺買得到。有些產品也許也可以在超級市場等地方買得到。
- Bupropion (Zyban) 片劑。這些藥片需要有醫生處方才可以買得到，並且由於在藥物特惠計劃單中列出 (Pharmaceutical Benefits Scheme)，價錢比較便宜。

有證據顯示如果按照正確的劑量使用上述任何產品，可以使抽煙量極多的人戒煙成功的機會事半功倍。如果您最近心臟病發作、懷了孕、或您正在以母乳哺兒，在未使用這些產品之前，應該先與醫生討論。

#### 尼古丁替代療法 (Nicotine replacement therapies, 簡稱 NRT) 怎樣發揮作用？

NRT 藉著尼古丁膠布、尼古丁口香糖、糖錠、舌下片劑或吸入器內的尼古丁來取代來自香煙的尼古丁。

- 尼古丁口香糖、糖錠和舌下片劑透過口腔壁慢慢地釋放尼古丁。
- 尼古丁膠布透過皮膚慢慢地釋放尼古丁。
- 吸入器透過口腔能夠快一點地釋放尼古丁。

由於這些產品恆常地釋放少量的尼古丁，與香煙比較，它們能夠：

- 減少您的身體對香煙的尼古丁的渴求
- 減少脫癮的症狀，例如：對香煙的熱切渴求、失眠、精神不集中和焦慮。

## 怎樣使用 NRT

以下的資料並不是用來取代附在 NRT 上的消費者藥物資料 (Consumer Medicine Information)。請謹記在未使用任何 NRT 之前，首先閱讀 NRT 包裝內的消費者藥物資料。

## 尼古丁膠布 (patch)

尼古丁膠布是用來貼在皮膚上的黏貼膠布。您的身體透過皮膚吸收這種膠布所慢慢釋放的尼古丁。這種膠布發揮功效的方法是取代您一般從香煙所吸入的部分尼古丁。

- 如果您每天抽多過 10 根香煙,可以先開始用劑量最多的膠布 – 15 毫克/有效 16 小時的膠布、或 21 毫克/有效 24 小時的膠布。
- 如果您每天抽少過 10 根香煙、或您的體重少過 45 公斤, 可以先開始用 14 毫克/有效 24 個小時的膠布或 10 毫克/有效 16 個小時的膠布。
- 貼上每天有效 16 個小時的膠布與貼上每天有效 24 個小時的膠布, 功效都是一樣。
- 無論是使用該膠布 8 個星期抑或更長的時期, 功效都是一樣。沒有證據證實逐漸減少劑量比只是停止使用該膠布更好。
- 不應該連續使用尼古丁膠布超過 3 個月。

使用尼古丁膠布的方法必須正確才可以有效地幫助您戒煙。

1. 每天使用一塊膠布。
2. 在早上把該膠布貼在乾淨、乾燥、光滑的手臂或上身的皮膚上。
3. 每天把膠布貼在不同的部位,以免出現皮疹。

## 尼古丁口香糖(Gum)

- 尼古丁口香糖有 2 毫克 和 4 毫克兩種劑量。如果您在一天之內抽 20 根或更多的香煙、或如果您使用了 2 毫克的劑量而未能戒煙成功, 則通常建議您使用 4 毫克的劑量。
- 不可以像一般的口香糖那樣嚼尼古丁口香糖, 應該把尼古丁口香糖貼在口腔內。
- 定時地使用尼古丁口香糖, 例如: 按照下列的方法每小時使用 1 塊:
  - 1 把尼古丁口香糖嚼 3-4 次,直至您有麻刺的感覺或感覺 '胡椒'的味道為止。

- 2 把尼古丁口香糖壓扁，然後把它放在面頰和牙床之間。
- 3 按照您的需要而偶爾地移動口腔內的尼古丁口香糖，並且嘴嚼兩、三次，使該口香糖釋放更多尼古丁。
- 4 在嘴嚼尼古丁口香糖之前 15 分鐘和嘴嚼口香糖時，除了水之外，應該避免吃喝任何東西。
- 5 在 30 分鐘後把尼古丁口香糖摒除。
  - 醫療指南建議您在 1-3 個月內,在日間每隔一、兩個小時使用一塊尼古丁口香糖。
  - 不要在一天之內嘴嚼多過 20 塊 2 毫克的尼古丁口香糖、或多過 10 塊 4 毫克的尼古丁口香糖。

### **糖錠(Lozenge)**

這種產品發揮作用的方法與尼古丁口香糖的相同; 尼古丁也是透過口腔壁而進入血液內。由於是把糖錠吸吮直至完全溶化為止，與相同劑量的尼古丁口香糖相比，使用這種方法可能會使進入血液內的尼古丁多 25%。這意味這種方法對於減少對尼古丁脫癮的症狀較為有效。

1. 每次只使用一粒糖錠。
2. 每天不要服用多過 15 粒糖錠。
3. 應該偶爾移動口腔內的糖錠,並且吸吮,直至完全溶化為止(需時 20-30 分鐘)。
4. 在吸吮糖錠時,不要吃喝。
5. 在大約六個星期內,每隔大約 1-2 個小時服用一粒糖錠,。
6. 在其後的 3 個星期內,每隔 2-4 小時服用一粒糖錠。

這種糖錠有兩種劑量。要決定哪一種適合您頗為容易。

如果您通常:

- 在醒來後不到 30 分鐘就抽該天的第一根香煙, 請使用 4 毫克那一種。
- 如果是隔了較長的時間才抽該天的第一根香煙, 請使用 2 毫克那一種。

**記住閱讀和遵從包裝上的資料去做。**

**如果想知道更多資料,去見醫生或藥劑師吧。**

## 舌下片劑(Sublingual tablet)

舌下片劑類似糖錠,當該片劑溶化時,您的身體就會通過口腔壁而吸收片劑所釋放的尼古丁。所得到的尼古丁劑量類似 2 毫克那一種尼古丁口香糖。如果不適宜使用尼古丁口香糖的話,舌下片劑可能對您有用。

1. 把片劑放在舌下,那麼,當片劑溶化時,就會釋放尼古丁。
2. 不應該把片劑吞下、吸吮或嘴嚼。
3. 當片劑正在溶化時,可以喝飲料。
4. 那些每天抽少過 20 根香煙的人應該每個小時服用一粒片劑(每天服用 8-12 粒片劑)。
5. 那些抽煙量比這個更多的人應該每個小時服用兩粒片劑(每天服用 16-24 粒片劑)。
6. 應該在 3 個月內服用足量的片劑,然後逐漸減少至零為止。
7. 不應該連續服用舌下片劑多過 12 個月之久。

## 吸入器(Inhaler)

這個儀器包括一個塑膠口和一個含有 10 毫克尼古丁的筒。

對於那些習慣了把手中的香煙遞入口內的人,這種 NRT 也許有用。

- 吸入器類似香煙,而且尼古丁是通過口腔而被吸入肺內。
- 連續猛抽 20 分鐘後,筒內的所有尼古丁就會用完。

製造商建議您按照下列的計劃去做:

- 在 12 個星期內,每天使用 6-12 個筒
- 在兩個星期內,每天使用 3-6 個筒
- 在兩個星期內,每天使用 1-3 個筒
- 不要使用吸入器超過 6 個月之久。

## 脫癮的症狀和副作用

有些抽煙者誤把對煙草脫癮的症狀視為 NRT 的副作用。使用 NRT 時,他們也許變得緊張、激動、抑鬱、睡眠不安或熱切渴求香煙。這些可能是對尼古丁脫癮的症狀。

當 NRT 內的尼古丁沒有適當地取代來自香煙的尼古丁時,就可能會出現這些症狀。可以同時使用不同類型的 NRT 來提高戒煙成功的機會,例如既使用尼古丁膠布,又使用下列其中一種 NRT:

1. 尼古丁口香糖
2. 糖錠
3. 舌下片劑
4. 吸入器。

有些人真的會感受到副作用,但這些通常都是輕微的。

副作用可能包括：

- 貼過尼古丁膠布的皮膚部位出疹。每天把該膠布貼在不同的皮膚部位有助於減少皮膚感到難受的感覺，而且可以塗上藥性的皮膚乳霜。
- 打呃
- 消化不良
- 口腔感到難受。

如果您感到擔心,與醫生交談吧。

### 什麼是丁氨苯丙酮(bupropion) (Zyban)?

Bupropion 是不含尼古丁的藥物，能夠幫助人們停止抽煙。由於需要醫生處方才可以買得到，因此，您要去見醫生。可以同時服用 Bupropion 和使用 NRT 來幫助您戒煙。問問醫生這種治療法是否適合您。可能不是所有抽煙者都適宜服用 Bupropion。那些有癲癇發作病的人、正在服用某些抗抑鬱藥的人、或過去患過躁狂抑鬱病的人均不適宜服用 bupropion。在出版這份小冊子時,Zyban 是唯一可以在澳洲買得到的 bupropion 藥物。

**如果想得到更多資料，請與醫生或藥劑師交談。**

**在戒煙時，打電話給戒煙諮詢線(Quitline) 131 848, 可以持續獲得免費的輔導。**

### 其他策略

當您決定戒煙時，也許對您有幫助的其他策略是：

- 輔導。
- 制定一個包括下列項目的戒煙計劃：
  - 1 定下一個戒煙的日期。
  - 2 回顧過去的經驗，斷定哪些方法有效和哪些方法沒有效。
  - 3 確定可能出現的問題和處理的方法。
  - 4 請家人和朋友支持您。

- 5 與朋友一起戒煙。
  - 6 在頭兩個星期內，減少所喝的酒和所攝取的咖啡因。
  - 7 避免吸入別人所噴出的煙。
- 小心令您感到緊張或消極的事件。
  - 打電話給戒煙諮詢線(Quitline) 131 848。
  - 瀏覽 [www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au) 或 [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)。

如果您需要別人幫助你用英文打電話,請打電話給翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service,簡稱 TIS),電話:131 450。

在這篇文章出版時,上述的電話號碼是對的,但這篇文章不會不斷地更新上述的電話號碼,您可能需要查看電話簿上所列出的電話號碼。

您可以在多元文化通信(Multicultural Communication)的網站上找到更多有關健康方面的中文資料: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>