

我应该用哪种产品？

确实有效的医疗产品包括：¹

- 尼古丁替代疗法产品（贴片、口香糖、含片、小含片、吸入器、口腔喷雾器）。所有的尼古丁替代疗法产品都可以在当地的药店柜台购买，不需要医生处方。一些尼古丁替代疗法贴片已列入药物福利计划，因而价格比较便宜。有些产品可能在超市等许多场所都可以买到。
- 安非他酮（耐烟盼）或伐尼克兰（戒烟适）片剂。这些药需要由医生处方，由于已经列入药物福利计划，因而价格比较便宜。

正确使用上述任何一种产品，已被证明可以使烟瘾很重的吸烟者成功戒烟的机会翻一番。¹ 如果您最近有心脏病发作、怀孕或者用母乳喂养婴儿，在使用这些产品之前请先向医生咨询。

尼古丁替代疗法（NRT）是怎样起作用的？

香烟的烟雾中有4000多种对人体有害的有毒化学物质。香烟中的尼古丁对人体危害最大之处，在于它会让人染上烟瘾。尼古丁替代疗法的工作原理是将香烟中获得的尼古丁换成从尼古丁贴片、口香糖、含片、小含片、吸入器、口腔喷雾器获得的尼古丁。

- 口腔喷雾器在大约60秒里通过口腔粘膜提供尼古丁。
- 贴片通过皮肤缓慢地提供尼古丁。
- 吸入器通过口腔以稍快的速度提供尼古丁。

跟香烟相比，由于这些产品以固定的低剂量提供尼古丁，因此有下列的特点：

- 减少人体对香烟中的尼古丁的嗜好。
- 减少戒断症状，如烟瘾、失眠、注意力不集中、焦虑等。

其他措施

帮助您戒烟的其他措施包括：

- 辅导。
- 制定戒烟计划，其中可能包括：
 - 1 确定一个戒烟日期。
 - 2 回顾以往的经验，确定哪些方法有效，哪些无效。
 - 3 确定潜在问题和解决办法。
 - 4 争取家人朋友的支持。
 - 5 跟朋友一起戒烟。
 - 6 在头两个星期减少饮酒或喝咖啡等饮品。
 - 7 避免其他人的烟雾。
- 注意造成紧张或带来消极影响的事情。
- 拨打 1300 7848 36 跟中文Quitline（戒烟热线）联系。
- 访问下列网站：www.quitnow.info.au 或 www.health.nsw.gov.au 或 www.icanquit.com.au

需要记住的事情

- 戒烟的头两个星期可能非常艰难。大多数的戒断症状都出现在这段时间里，然后随着时间的推移而减少。经过大约3个月，大部分戒烟者就能彻底戒烟了。
- 许多曾经吸烟的人，在彻底戒烟之前要戒好几次。
- 做好规划将会提高成功的机会。
- 在停止吸烟之后两小时内，戒烟对健康就开始带来好处了。

参考资料

- 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.

帮助您戒烟的产品

Quit[®] smoking (戒烟)

戒烟可能很不容易。
烟草制品会让人上瘾；
要是能得到帮助，戒烟就会容易一些。现在已经有各种各样的医疗产品能够使您成功戒烟的机会翻一番。¹

如果需要更多资料，
请向医生或药剂师咨询。

在戒烟时，请致电
1300 7848 36
跟中文Quitline
(戒烟热线) 联络，
以获得免费的、
持续的咨询和支持。



Health

怎样运用尼古丁替代疗法（NRT）产品

下列资料并非为了代替各种尼古丁替代疗法（NRT）产品所附的医学资料。在使用产品之前，请记得阅读这些尼古丁替代疗法产品的包装中为消费者提供的医学资料。

贴片

尼古丁贴片是让您贴在皮肤上的一种有粘性的贴片。它缓慢地释放尼古丁，通过皮肤被人体吸收。这种贴片的原理是用来代替您通常从香烟吸入的尼古丁。

- 如果您每天吸烟超过10支，那么从最强力的贴片开始，使用每16小时15毫克的贴片或每24小时21毫克的贴片。
- 如果您每天吸烟少于10支香烟，或者体重少于45公斤，那么从每24小时14毫克或每16小时10毫克的贴片开始。
- 每天16小时使用的贴片，效果跟每天24小时使用的贴片是一样的。¹
- 使用贴片8个星期，跟使用更长时间的效果是一样的，并没有证据表明逐渐减少剂量优于简单地停止使用贴片。^{1,2}
- 一些原来烟瘾很大的人，可能需要较长时间的尼古丁替代疗法才能避免重新吸烟；不过，不推荐经常使用尼古丁替代疗法超过9个月。

为了使尼古丁贴片有效地帮助您戒烟，必须适当地使用贴片。

- 每天用一片贴片。
- 在早晨贴在手臂或上身清洁、干燥、光滑的皮肤上。
- 每天贴在不同的部位，以防止出现皮疹。

口香糖

- 尼古丁口香糖的含量有2毫克和4毫克的。如果您每天吸烟不少于20支，或者使用2毫克的含量一直无法戒烟，那么通常建议您使用4毫克的。
- 尼古丁口香糖不能像普通的口香糖那样咀嚼，而是作为口腔内的贴片来使用。
- 这种口香糖应定期使用，例如，按照下面的做法每小时使用1粒：
 - 咀嚼3–4次，直到您感到发麻或有类似胡椒的味道为止。
 - 将口香糖压扁，放在脸颊和牙龈之间。
 - 不时将口香糖移到口腔里其他位置，并咀嚼两三次，以便根据需要释放出更多的尼古丁。
 - 在咀嚼时和咀嚼之前15分钟，除了喝水之外，不要吃或喝任何东西。³
 - 在30分钟后将口香糖吐掉。
- 根据医疗指引，建议您每1–2小时使用一粒口香糖，持续1–3个月。³
- 建议您一天咀嚼的2毫克口香糖不要超过20粒，4毫克的不要超过10粒。
- 一些原来烟瘾很大的人，可能需要较长时间的尼古丁替代疗法才能避免重新吸烟；不过，不推荐经常使用尼古丁替代疗法超过12个月。

含片或小含片

这种产品起作用的方式跟尼古丁口香糖一样，尼古丁通过口腔粘膜被吸收到血液中。由于含片是含服的，直到完全溶解为止，因此吸收到血液里的尼古丁较多，跟类似含量的口香糖相比，可能会多出25%。这意味着在减少尼古丁戒断症状方面可能会更有效。

- 每次使用一粒含片。
- 每天不要超过15粒。
- 应该将含片在口腔内经常移动并吮吸，直到完全溶解为止（需要20–30分钟）。
- 在吮吸含片的时候不要吃东西或喝东西。
- 大约每隔1–2小时含一粒，持续六个星期左右。
- 接下来三个星期，每隔2–4小时含一粒。
- 如果有必要，在随后三个星期，每隔4–8小时含一粒；在此之后的12个星期，在有强烈的吸烟欲望时可以含一粒。

含片有两种含量。您很容易判断哪一种对您比较合适。如果您每天吸第一支烟通常是在：

- 醒过来以后30分钟内，那么使用4毫克的。
- 如果超过上面所说的时间，那么使用2毫克的。

吸入器

这种装置有一个塑料吸嘴和尼古丁盒，盒里有10毫克的尼古丁。这对于那些怀念吸烟动作的人可能会有帮助。

- 吸入器跟香烟类似，尼古丁是通过口腔吸入的。
- 使用者深深地吸入，然后连续地喷出；使用20分钟以后，尼古丁盒里的尼古丁就会全部吸完。

制造商推荐的使用方案是：

- 每天6–12盒，持续12个星期
- 每天3–6盒，持续两个星期
- 每天1–3盒，持续两个星期

- 一些原来烟瘾很大的人，可能需要较长时间使用尼古丁吸入器才能避免重新吸烟；不过，不推荐经常使用尼古丁吸入器超过12个月。

口腔喷雾器

这种喷雾器含有150份剂量的尼古丁（1份剂量为1毫克）。从喷雾器喷出的尼古丁在60秒内开始起作用，有助于迅速缓解吸烟的冲动。

- 如果是第一次使用，或者两天或更长时间没有使用，那么需要先准备好喷雾泵，确保剂量准确。
- 在使用喷雾器的时候，不要吃东西或喝东西，因为这样会影响效果。
- 按下喷雾器的顶部，药雾就会被喷到脸颊内侧或舌下。
- 不要喷在嘴唇上。

请记得：

- 阅读并遵循包装上的指引；
- 向医生或药剂师进一步咨询。

- 不要直接喷入喉咙。
- 在喷雾时不要吸入，以避免药雾进入喉咙。
- 吸入药雾可能会引起呃逆或在喉咙后部出现灼热感。
- 按照这种喷雾器的设计，尼古丁是通过口腔粘膜吸收的，所以在喷雾后几秒钟内最好不要有吞咽动作。
- 推荐剂量是在您平时抽一根烟的时候或在有烟瘾时喷一次，每小时最多可喷四次。
- 在任何时候，24小时内的最大剂量是64次。这是在开头六个星期的推荐剂量，在随后六个星期应减少剂量。

戒断症状和副作用

有些吸烟者混淆了烟草的戒断症状与尼古丁替代疗法的副作用。在使用尼古丁替代疗法时，他们可能会变得紧张、焦虑、郁闷、睡眠不安或很想吸烟，这些可能是尼古丁戒断症状。

如果尼古丁替代疗法所提供的尼古丁未能适当地替代香烟中的尼古丁，就可能出现上述情况。为了增强效果，不同类型的尼古丁替代疗法可以结合起来，例如，贴片可以加上下列任何一项：

- 口香糖
- 含片
- 小含片
- 吸入器
- 口腔喷雾器

有些人确实会出现副作用，但通常是轻微的。副作用可能包括：

- 贴了尼古丁贴片的皮肤出现皮疹。每天将贴片移到皮肤上新的位置，有助于减少对皮肤的刺激；也可以用药物护肤霜。
- 呃逆、消化不良，同时出现口腔刺激症状。

如果您有什么担忧，请您告诉医生。

请注意：有些尼古丁替代疗法可以安全地在怀孕期和哺乳期使用，或在心脏病发作或中风之后使用。详细情况请打电话 1300 7848 36 向中文Quitline（戒烟热线）查询。

伐尼克兰（戒必适）和安非他酮（耐烟盼）

在澳大利亚有两种非尼古丁药物可以帮助人们戒烟。安非他酮（耐烟盼 Zyban）和伐尼克兰（戒必适 Champix）只能凭医生处方购买，属于药物福利计划（Pharmaceutical Benefits Scheme）范围，因此可以得到价格补贴。您应该跟医生讨论这些药物对您是否适合，因为这些药的作用方式不同，对某些人未必适合。使用这些药物可能会增加戒烟成功的机会。