

# 如何使用 菸草治療藥物

## 袖珍指南



目前有七種菸草治療藥物，包括兩種非尼古丁藥丸，即安非他酮緩釋片（Zyban 或 Wellbutrin）及伐尼克蘭（Chantix），以及五種尼古丁替代療法（NRT），即貼片、口香糖、喉糖、吸入器與鼻噴霧。

無論您的目標是控制菸癮、減少吸菸量或戒菸，都可以安全使用 NRT，即使您同時繼續使用菸草產品也可以。NRT 與其他藥物同時使用也是安全的。本袖珍指南包含如何使用全部五種形式的 NRT 的使用說明，以及使用全部七種菸草治療藥物的優缺點及提示。

# 目錄

## 1 尼古丁替代療法 (NRT)

---

- 貼片
- 口香糖
- 喉糖
- 吸入器
- 鼻噴霧

## 2 非尼古丁藥物

---

- Chantix
- Zyban

## 3 常見問題

---

# 1. 尼古丁替代療法

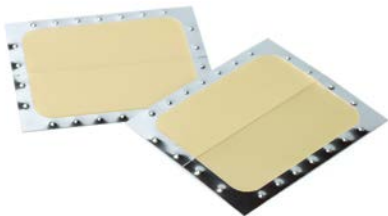
## 貼片

### 說明

- 將貼片從包裝中取出，然後撕下其保護膜。避免觸碰黏性面（也就是尼古丁所在的那一面）。
- 將貼片黏性面向下貼到腰部以上頸部以下清潔、乾燥、無毛髮的皮膚表面（例如您的上臂、上背部或前肩，但不要貼到腋窩）。避免貼到可能割傷或過敏的皮膚上。展平貼片，確保黏好。
- 處理完貼片之後請務必洗手，以防尼古丁透過手指接觸到您的眼鼻。
- 每 24 小時更換一次貼片。每次貼新貼片時，請貼到新的皮膚部位，以防刺激。
- 丟棄貼片時，請將黏性面朝裡對折，放進遠離寵物與孩童的垃圾桶中。

### 附加指導

- 如果出現副作用，例如做清醒夢或入睡困難，可以嘗試在睡覺前一或兩小時撕下貼片。若出現任何副作用，請務必諮詢您的健康照護提供者。
- 如果您每天吸菸 10 支或以下，請從 14 毫克貼片開始使用。如果您每天吸菸 11 支或以上，請從 21 毫克貼片開始使用。



## 優點

- 有 21 毫克、14 毫克或 7 毫克的貼片，分別對應您透過吸煙獲得的尼古丁量。
- 貼片中的尼古丁在 24 小時內穩定釋放，將有助於減少吸菸的慾望。
- 可安全搭配其他短效 NRT（喉糖、噴霧、口香糖或吸入器）使用，來對抗突破性的吸菸慾望。
- 如果您想要嘗試逐漸減少尼古丁的攝取量，可以很容易更換為較低劑量的貼片。

## 缺點

- 整夜貼著貼片可能會讓有些人做清醒夢或出現睡眠障礙。



# 1. 尼古丁替代療法

## 口香糖

### 說明

- 咀嚼口香糖之前的 15 分鐘內及咀嚼過程中，請避免飲食。
- 從包裝中取出一粒口香糖放入口中。
- 不要像嚼一般口香糖一樣咀嚼，這一點很重要！一開始時請輕輕咀嚼，直到口香糖軟化為止。您將能夠感覺到輕微的刺激或辛辣味道或感覺。然後將尼古丁口香糖保持（或「固定」）在您的臉頰與牙齦之間，讓它停留在那裡，直到刺激感在幾分鐘之後消退為止。
- 繼續嚼口香糖，直到您再次感覺到刺激感為止（咀嚼會釋放出尼古丁），然後將其「固定」在臉頰與牙齦之間的新位置，直到刺激感再次消退為止。
- 重複此過程約 30 分鐘，直到您咀嚼並釋放出口香糖中的所有尼古丁，並且再也感覺不到味道或刺激感為止。

### 附加指導

- 若以您平常嚼一般口香糖的方式嚼尼古丁口香糖，可能會導致尼古丁進入胃中，而不是被身體吸收，無法達到應對戒斷反應的效果。請使用咀嚼與「固定」方法來使其效果最大化。
- 如果您一般會在一天中較晚的時間抽第一根菸，請嘗試 2 毫克的口香糖。如果您通常在起床後 30 分鐘內抽第一根菸，請嘗試 4 毫克的口香糖。



## 優點

- 可以透過 2 毫克或 4 毫克的規格快速提供一定劑量的尼古丁，有助於控制使用菸草的任何慾望。
- 輕輕咀嚼口香糖並讓其「固定」在臉頰和牙齦之間，可在任何情況下釋放少量的尼古丁劑量。
- 新口味，例如薄荷、留蘭香、肉桂與水果味。
- 不需處方籤就能購買。

## 缺點

- 不能像嚼一般口香糖一樣咀嚼，吞嚥口香糖或產生大量口水可能會導致噁心或打嗝。
- 可能會黏到牙套上。

# 1. 尼古丁替代療法

## 喉糖

### 說明

- 吃喉糖之前的 15 分鐘內及在吃的過程中，請避免飲食。
- 從包裝中取出喉糖放入口中。
- 讓喉糖慢慢融化，就像含止咳藥片或硬糖一樣。切勿咬碎或咀嚼喉糖。

### 附加指導

- 若您咀嚼及吞嚥尼古丁喉糖，可能會導致尼古丁進入胃中，而不是被身體吸收。
- 如果您一般會在一天中較晚的時間抽第一根菸，請嘗試 2 毫克的喉糖。如果您通常在起床後 30 分鐘內抽第一根菸，請嘗試 4 毫克的喉糖。





## 優點

- 可以透過 2 毫克或 4 毫克的規格快速提供一定劑量的尼古丁，有助於控制使用菸草的任何衝動。
- 在任何情況下都可以輕鬆、放心地使用。
- 戴牙套也能使用。
- 新口味，例如薄荷、留蘭香、肉桂與水果味。
- 不需處方籤就能購買。

## 缺點

- 副作用可能包括噁心或打嗝，特別是當您咀嚼或大塊吞嚥時。

# 1. 尼古丁替代療法

## 吸入器

### 說明

- 對準記號後，將吸嘴與吸入器拉開。
- 從盒中取出尼古丁補充匣，放入吸入器中。將補充匣推入吸入器，直到聽到輕微的錫箔破裂聲為止。
- 將吸入器與吸嘴上的記號對齊，將這兩者推合，直到固定住為止。
- 小口吸入，直到感覺到口中與喉嚨出現尼古丁帶來的刺痛感為止。只吸入適量的尼古丁到您嘴裡，而不要吸入肺裡。
- 吸完一支補充匣大約需要 20 分鐘

### 附加指導

- 丟棄用過的補充匣。請勿嘗試重複使用。
- 定期用肥皂與水清洗吸嘴。



## 優點

- 對於吸菸者而言，從手到嘴的動作是很熟悉的。
- 可根據需要多吸或少吸，來控制菸草的慾望。

## 缺點

- 只能透過健康照護提供者開立的處方籤取得。
- 可能導致一定程度的口部或喉嚨刺激。

# 1. 尼古丁替代療法

---

## 鼻噴霧

### 說明

- 打開蓋子。
- 作為使用前的準備，將噴泵按壓幾下，確保噴泵與噴霧都能正常運作。
- 將噴嘴舒服地插入鼻孔中，使其對準鼻道的後方。用力按下噴泵，同時透過鼻子吸氣。
- 換一個鼻孔，然後重複上述步驟。

### 附加指導

---

- 當您有吸菸慾望時，可以使用噴霧。



## 優點

- 鼻噴霧協助克服菸癮的速度比尼古丁口香糖、喉糖或吸入器快。

## 缺點

- 只能透過健康照護提供者開立的處方籤取得。
- 可能導致流淚或一定程度的鼻竇或咽喉刺激。

## 2. 非尼古丁藥物

### 伐尼克蘭或 Chantix

#### 說明

- 依照健康照護提供者的指示，隨食物和水服用藥丸。

#### 附加指導

- 最長可服用 12 週，然後諮詢健康照護提供者有關進一步用藥的指導。

#### 優點

- 專門治療尼古丁依賴症。
- 對許多人都很有效，而且無需服用多種藥物。
- 提供不同的劑量選擇，包括允許您一邊服藥一邊逐漸減少吸菸量的劑量。

#### 缺點

- 服用 Chantix 時通常不建議使用 NRT，因為兩者無法良好配合產生功效。
- 只能透過健康照護提供者開立的處方籤取得。

## 2. 非尼古丁藥物

### 安非他酮緩釋片或 Zyban/ Wellbutrin

#### 說明

- 依照健康照護提供者的指示，隨食物服用。

#### 附加指導

- 請在一天中儘早的時間服藥，以防失眠。

#### 優點

- 可搭配任何形式的 NRT 使用。
- 對有憂鬱症狀的人特別有效。

#### 缺點

- 只能透過健康照護提供者開立的處方籤取得。
- 可能導致失眠。

### 3. 常見問題

#### 我可以同時使用多種 NRT 嗎？

可以。事實上，短效 NRT（口香糖或吸入器）有助於快速應對菸癮，而長效 NRT（貼片）能在 24 小時內穩定釋放一定劑量的尼古丁。

#### 即使我還在吸菸，也可以使用 NRT 嗎？

可以。同時使用 NRT 以及其他含有尼古丁的產品（例如香菸），並不會產生嚴重的安全問題。

#### 我會對 NRT 成癮嗎？

對短效形式的 NRT 產生依賴是有一些可能性的，但這個風險非常低，因為吸收尼古丁的速度比吸菸慢很多。NRT 也**不**含吸菸時會釋放出的所有有害及致癌化學物質。



## 是否有任何不含尼古丁的藥物？

有。Chantix 與 Zyban 是兩種用來幫助戒菸且不含尼古丁，並經證明非常有效的藥物。

## 即使我使用了 NRT，仍然很想吸菸。我使用 NRT 的方式正確嗎？

如果您正依指示使用 NRT，而仍渴望尼古丁，請與您的健康照護提供者談一談，是否應增加您的劑量或使用一種以上形式的 NRT 來管理尼古丁的戒斷症狀。

有時，人們回報稱他們會「懷念」與使用菸草相關的活動，例如喝咖啡。您可以用幾分鐘放鬆一下，與朋友聊聊天，或者針對這些情況尋找一些新的慰藉。請與您的健康照護提供者談一談，怎樣能夠協助您獲得走在正軌上並達成戒煙目標的支援與鼓勵。

## 怎麼知道自己尼古丁攝入量過多還是過少？

如果您尼古丁攝入量過多，可能會心跳加速、頭痛、胃部不適或感覺頭暈或噁心。如果您有這些症狀，請停止或減少 NRT 的使用，並與您的健康照護提供者談一談。調整藥物通常就能消除這些症狀。

如果您尼古丁攝入量過少，可能會感到焦慮、煩躁、難以集中注意力、失眠、極度渴望尼古丁或食慾增加。有關增加劑量的風險，請與您的健康照護提供者談一談。

## 電子菸屬於 NRT 嗎？

不。食品藥品監督管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 並未批准將電子菸用於協助大眾戒菸。FDA 並未像對待藥物一樣密切監控或測試電子菸的成分。因此，菸油中的化學物質，包括尼古丁含量，可能會有很大差異。我們尚不知曉使用電子菸的長期影響，但我們知道使用時可能會釋放有害化學物質。

如需有關如何接受菸草治療與  
支援的詳細資訊，請造訪  
**nyc.gov/health** 並搜尋「**Be Free  
With NRT**」（放心使用 NRT）。

